



MIT
ENDOMETRIOSE-
TAGEBUCH ZUM
HERAUSNEHMEN

Leben mit Endometriose

Geprüfte Informationen und hilfreiche Tipps für Betroffene



GESUND
INFORMIERT
ENTSCHEIDEN

* Wir schreiben in dieser Broschüre Frauen* und Mädchen* mit Genderstern, weil Körper und Identitäten sehr unterschiedlich sein können. Wir meinen damit alle Menschen, die von Endometriose betroffen sein können.

Reden wir über Endometriose!

»Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die leider oft lange unentdeckt bleibt. Das muss sich ändern! Im Rahmen des Schwerpunkts für Mädchen- und Frauengesundheit wollen wir daher für Endometriose sensibilisieren und den Weg zur richtigen Therapie erleichtern.«

Starke Regelschmerzen, psychische Belastung und viele Arzttermine – aber keine Diagnose. Das beschreibt die Geschichte von vielen Frauen* und Mädchen* mit Endometriose. Endometriose ist eine der häufigsten Erkrankungen des Unterleibs bei Frauen*. Zirka eine von zehn Frauen* in Österreich leidet darunter.

In dieser Broschüre finden Sie als interessierte oder betroffene Frau* bzw. interessiertes oder betroffenes Mädchen*, geprüfte und verlässliche Gesundheitsinformationen zu Endometriose. Das Heft unterstützt Sie beim Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und gibt einen Überblick über die richtigen Ansprechpartner*innen in der Steiermark. Ein Schmerztagbuch hilft Ihnen dabei, Ihre Beschwerden zu beobachten.



Credits: Marija Kanizaj

Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß
Gesundheitslandesrätin

Wie erkenne ich Endometriose?

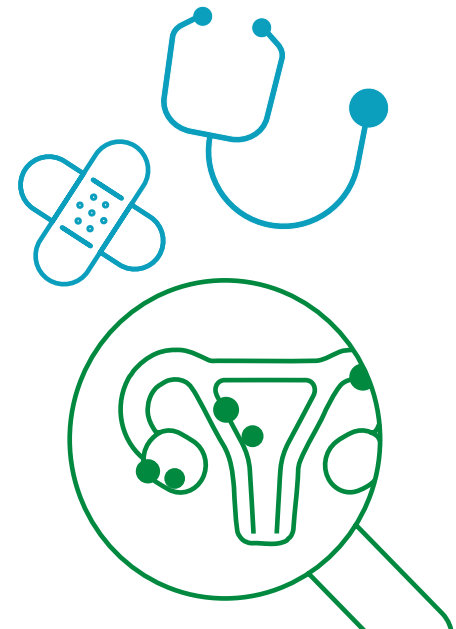
Anzeichen

Die Beschwerden sind von Frau* zu Frau* unterschiedlich. Viele Betroffene merken die Erkrankung gar nicht. Andere haben Schmerzen im Unterleib, die mal stärker und mal schwächer sein können.

Anzeichen für Endometriose können sein:

- Starke Schmerzen während der Periode, die im Alltag störend sind und die Einnahme von Schmerzmittel erforderlich machen
- Schmerzen beim oder nach dem Geschlechtsverkehr
- Verdauungsbeschwerden (zum Beispiel Verstopfung und Schmerzen beim Stuhlgang), die vor allem zyklusabhängig und während der Periode auftreten
- Harnwegsbeschwerden (zum Beispiel Schmerzen beim Wasserlassen oder bei voller Blase), welche insbesondere zyklusabhängig sein können
- Unerfüllter Kinderwunsch, also das Ausbleiben einer Schwangerschaft nach mindestens 12 Monaten regelmäßigem ungeschütztem Geschlechtsverkehr (in Kombination mit mindestens einem weiteren der oben genannten Anzeichen)
- Chronische Schmerzen im Bereich des Beckens, welche im Laufe des Zyklus unterschiedlich stark sein können.

Häufig kommen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Erschöpfung begleitend vor.



Diagnose

Die Beschwerden, die bei Endometriose auftreten, können auch ein Hinweis für andere Erkrankungen sein. Deshalb dauert es oft lange, bis Endometriose als Ursache für die Beschwerden erkannt wird.

Für die Diagnose der Erkrankung müssen unterschiedliche Untersuchungen gemacht werden. Dabei werden die Kosten für einige Untersuchungen von der Krankenversicherung übernommen. Allerdings kann es sein, dass Sie Leistungen auch selbst bezahlen müssen. Informieren Sie sich am besten vorab bei Ihrer zuständigen Krankenversicherung.

Credits: gettyimages



Nähere Informationen
zur Periode und zum
weiblichen* Zyklus



Fragen Sie nach!

Damit Sie eine gute Entscheidung für Ihre Gesundheit treffen können, ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Fragen stellen. Fragen Sie so lange nach, bis alle Ihre Fragen beantwortet sind! Folgende Fragen sollten Sie jedenfalls stellen:



1. Was habe ich?

Erzählen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt von Ihren Beschwerden und erklären Sie, wann diese in Ihrem Zyklus auftreten. Sagen Sie, warum Sie heute da sind. Was möchten Sie im Gespräch klären?

Dabei kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihre Beschwerden schon vor dem Arztbesuch mitschreiben, zum Beispiel in einem Endometriose-Tagebuch.



2. Was kann ich tun?

Fragen Sie nach, was Sie selbst tun können, um Ihre Beschwerden zu lindern. Welche Möglichkeiten gibt es, eine Diagnose zu stellen? Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?



3. Warum soll ich das tun?

Wie wirkt die Behandlung? Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Fragen Sie nach, was die Vorteile und Nachteile der Behandlung sind. Erkundigen Sie sich auch, was passiert, wenn Sie nichts tun.



Noch mehr Tipps für
das Gespräch mit
Ihrem Arzt oder Ihrer
Ärztin finden Sie hier.



Gute Infos im Internet

Empfehlungen für gute, verlässliche und unabhängige Informationen zu Endometriose im Internet:



Informationen und Tipps finden Sie im Podcast mit Endometriose-Expertin Dr.ⁱⁿ Monika Wölfler und Selbsthilfe-Leiterin Mag.^a Eva Anderhuber-Tutsch sowie auf **www.gesund-informiert.at**



Ausführliche Informationen zu Symptomen, möglichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten finden Sie auf **www.gesundheitsinformation.de**



Kurze Infos auf einen Blick finden Sie auf **www.patienten-information.de**



Lesen Sie mehr über Ursachen und Beschwerden bei Endometriose im öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs auf **www.gesundheit.gv.at**



Was können Sie selbst tun?

Tipps für ein Leben mit Endometriose

- Endometriose kann Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen: Schmerzen, Einschränkungen im Alltag und ungewollte Kinderlosigkeit können belastend sein. Wenden Sie sich an eine **Beratungsstelle in Ihrer Nähe!**
- Schreiben Sie ein **Endometriose-Tagebuch**. Notieren Sie Ihre Beschwerden, wann diese auftreten und was Ihnen hilft und was nicht. So lernen Sie sich selbst und Ihre Erkrankung besser kennen.
- Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen kann helfen und entlasten. Zum Beispiel in einer **Selbsthilfegruppe**.
- Physiotherapie, Osteopathie oder Akupunktur können unterstützend wirken. Allerdings fehlen für manche dieser Therapien Belege für die Wirksamkeit. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Behalten Sie dabei Ihre Geldtasche im Auge, denn viele dieser Leistungen müssen Sie selbst bezahlen!
- Die Regelblutung und damit einhergehende Beschwerden sind immer noch ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft. Viele Mädchen* und Frauen* denken, dass auch starke Regelschmerzen normal sind und sie diese einfach aushalten müssen. Wenn Regelschmerzen so stark sind, dass sie Ihren Alltag einschränken, holen Sie sich Hilfe! Fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder wenden Sie sich an eine der Beratungsstellen.
- Bewegung tut gut! Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht. Nordic Walking, Schwimmen oder Beckenbodentraining können sich angenehm anfühlen. Auch Yoga oder andere Entspannungstechniken können helfen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
Nicht empfehlenswert sind:
 - Zuckerhaltige Getränke, zum Beispiel Energydrinks, Limonade
 - Alkoholhaltige Getränke, vor allem Weißwein und Bier
 - Manche Milchprodukte, zum Beispiel Hartkäse
 - Rotes Fleisch, zum Beispiel Rindfleisch und Wild
 - Süßigkeiten, vor allem Schokolade und Kakao
 - Tierische Fette, wie Butter und Schmalz*Empfehlenswert sind:*
 - Frisches Obst und Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Spinat, Beeren, Orangen
 - Weißes Fleisch und Fisch, zum Beispiel Huhn oder Pute, Lachs, Thunfisch

- Vollkorn- und Sojaprodukte, zum Beispiel Vollkornbrot, Tofu
- Kalt gepresste Öle, zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl
- Samen und Körner, zum Beispiel Leinsamen, Nüsse, Sonnenblumenkerne
- Magnesiumhaltige Lebensmittel, zum Beispiel Reis, Mais, Haferflocken und Weizenkeime

Credits: Gesundheitsfonds/Lunghammer



Mehr Informationen
zu Beratungsstellen,
Selbsthilfegruppen und
dem Endometriose-
Tagebuch finden Sie hier:



Ansprechpartner*innen in der Steiermark

Wenn Sie vermuten, an Endometriose zu leiden, können Ihnen folgende Stellen weiterhelfen:

- **Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt**

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt ist die*der erste*r Ansprechpartner*in bei gesundheitlichen Problemen. Bei Bedarf werden Sie an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt überwiesen.

- **Wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt**

Die Ärztesuche der Ärztekammer Steiermark hilft Ihnen dabei, Fachärzt*innen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe zu finden. Sie können nach Bezirken filtern und so die passende Ärztin oder den passenden Arzt für Sie finden. Bei Bedarf werden Sie an eine Spezialambulanz überwiesen.

- **Universitäre Kompetenzeinheit Endometriose**

Das zertifizierte Endometriose-Zentrum am Universitätsklinikum Graz berät und behandelt Sie evidenzbasiert und nachhaltig. Expert*innen unterstützen Sie auch bei unerfülltem Kinderwunsch. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird Sie bei Bedarf an diese Spezialambulanz überweisen. Terminvereinbarungen erfolgen per E-Mail oder Telefon.

- **Barmherzige Brüder Graz: Spezialambulanz für Endometriose**

Auch die Barmherzigen Brüder Graz bieten eine spezialisierte Ambulanz für Betroffene von Endometriose an. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird Sie bei Bedarf an eine Spezialambulanz überweisen. Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin.



- **Endometriose-Vereinigung Austria**

Der ehrenamtliche Verein bietet Informationen zu Endometriose und deren Behandlung sowie Termine und Veranstaltungen zu diesem Thema.

- **Selbsthilfegruppe für Frauen mit Endometriose**

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und Ihre eigenen Erfahrungen mit der Erkrankung teilen. Die Selbsthilfegruppe steht auch im Austausch mit Frauenärztinnen und Frauenärzten und kann Sie bei der Suche nach Ansprechpartner*innen unterstützen.

- **Dachverband der steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen**

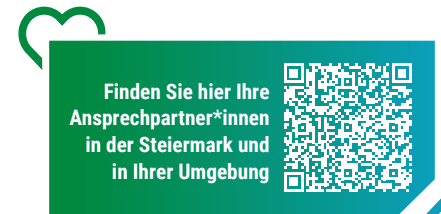
Der Verein setzt sich auf verschiedenen Ebenen für Frauen* und Mädchen* ein. Hier bekommen Sie Beratung und Information zu verschiedenen Themen. Beratungsstellen gibt es in der ganzen Steiermark.

- **Psychosoziale Beratungsstellen**

Bei psychosozialen Belastungen wenden Sie sich an eine psychosoziale Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Eine Übersicht finden Sie unter folgendem Link.

- **Frauengesundheitszentrum**

Das Frauengesundheitszentrum bietet kostenlose Beratungen zum Thema Endometriose für Betroffene an.



Autorinnen, Expert*innen & Impressum

Kristina Walter, MA; Bianca Heppner, MPH & Anja Mandl, MA

*Wir bedanken uns bei folgenden Expert*innen für die fachliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre:*

- Mag.^a Eva Anderhuber-Tutsch, Leiterin der Selbsthilfe Endometriose in Graz
- Dr.ⁱⁿ Eva Magnet, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- MR Dr. Bernhard Pötsch, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc, Beraterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum Graz
- Priv.-Doz.in Dr.ⁱⁿ Monika Martina Wölfler, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Herausgeber: Gesundheitsfonds Steiermark, 8010 Graz

Druck: Firma Dorrong, Graz, Juni 2023





DAS
ENDOMETRIOSE-
TAGEBUCH ZUM
HERAUSNEHMEN

Endometriose-Tagebuch

Name: _____

Auf den folgenden Seiten haben Sie Platz, um Ihre Beobachtungen mitzuschreiben. Notieren Sie in jeder Spalte, wie stark die Beschwerden sind. Beginnen Sie damit am ersten Tag Ihrer Regelblutung in der Zeile 1 - das ist der erste Zyklustag. Der Zyklus ist unterschiedlich lang und kann bis zu 36 Tagen dauern (= Zeile 36). Verwenden Sie für jeden neuen Zyklus eine eigene Doppelseite und beginnen Sie wieder bei Zeile 1.

Schmerzskala (1-10*)

Zyklustag	Stärke der Regelblutung ◆/◆◆/◆◆◆/◆◆◆◆	Regelschmerzen	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Verdauungs- beschwerden	Harnwegs- beschwerden	Hier ist Platz für das Datum, weitere Beschwerden oder Anmerkungen.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

* 1 bedeutet „keine Schmerzen“ und 10 bedeutet „stärkste vorstellbare Schmerzen“

Schmerzskala (1-10*)

Zyklustag	Stärke der Regelblutung ●/●●/●●●/●●●●	Regelschmerzen	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Verdauungsbeschwerden	Harnwegsbeschwerden	Hier ist Platz für das Datum, weitere Beschwerden oder Anmerkungen.
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

* 1 bedeutet „keine Schmerzen“ und 10 bedeutet „stärkste vorstellbare Schmerzen“

Schmerzskala (1-10*)

Zyklustag	Stärke der Regelblutung ◆/◆◆/◆◆◆/◆◆◆◆	Regelschmerzen	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Verdauungs- beschwerden	Harnwegs- beschwerden	Hier ist Platz für das Datum, weitere Beschwerden oder Anmerkungen.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

* 1 bedeutet „keine Schmerzen“ und 10 bedeutet „stärkste vorstellbare Schmerzen“

Schmerzskala (1-10*)

Zyklustag	Stärke der Regelblutung ●/●●/●●●/●●●●	Regelschmerzen	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Verdauungsbeschwerden	Harnwegsbeschwerden	Hier ist Platz für das Datum, weitere Beschwerden oder Anmerkungen.
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

* 1 bedeutet „keine Schmerzen“ und 10 bedeutet „stärkste vorstellbare Schmerzen“

Schmerzskala (1-10*)

Zyklustag	Stärke der Regelblutung ◆/◆◆/◆◆◆/◆◆◆◆	Regelschmerzen	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Verdauungs- beschwerden	Harnwegs- beschwerden	Hier ist Platz für das Datum, weitere Beschwerden oder Anmerkungen.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

* 1 bedeutet „keine Schmerzen“ und 10 bedeutet „stärkste vorstellbare Schmerzen“

Schmerzskala (1-10*)

Zyklustag	Stärke der Regelblutung ●/●●/●●●/●●●●	Regelschmerzen	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Verdauungs- beschwerden	Harnwegs- beschwerden	Hier ist Platz für das Datum, weitere Beschwerden oder Anmerkungen.
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

* 1 bedeutet „keine Schmerzen“ und 10 bedeutet „stärkste vorstellbare Schmerzen“

