



# Informationsblatt über Endometriose und chronische Schmerzen für Arbeitskollegen

## 1. Was ist Endometriose?

Schätzungsweise leiden etwa 10 bis 15 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter an Endometriose, das sind ca. 2 Millionen Frauen allein in Deutschland. Bei der Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter und verursacht Beschwerden. Die Zellen dieser Gewebe verhalten sich wie die Gebärmutter Schleimhaut im Inneren der Gebärmutter. Sie wachsen also mit dem monatlichen Zyklus und bluten während der Periode. Dadurch können Entzündungen, Zysten und Verwachsungen an den befallenen Stellen auftreten, die mitunter sehr schmerzhaft sind. Endometrioseherde können z.B. am Bauchfell, an den Eierstöcken, den Beckenwänden oder an der Blase vorkommen und sehr unterschiedliche Beschwerden auslösen. Daher variieren die Beschwerden von Frau zu Frau stark. Endometriose kann auch zu einer verminderten Fruchtbarkeit führen.

## 2. Endometrioseschmerzen haben nichts mit normalen Regelschmerzen zu tun

Während der normalen monatlichen Regelblutung zieht sich die Gebärmutter zusammen. Das ist oftmals unangenehm, tut krampfartig etwas weh – und ist normal. Man kann deswegen in der Regel trotzdem einkaufen, arbeiten oder auf eine Party gehen. Wenn Frauen wegen Regelschmerzen in die Notaufnahme kommen, ohnmächtig werden, im Bett bleiben oder gekrümmt auf dem Boden sitzen, dann steckt da mehr dahinter. Oftmals ist es Endometriose.

## 3. Endometriose ist keine psychische Erkrankung

Viele Menschen halten Endometriose für eine psychische oder psychosomatische Erkrankung. Das ist falsch! Die medizinischen Grundlagen konnten Sie in Abschnitt 1 nachlesen. Aufgrund der Endometrioseherde, wiederholter Operationen, Verwachsungen, Nervenbeteiligung und langem Krankheitsverlauf entwickeln viele Frauen chronische Schmerzen. Wir Menschen lernen schnell, und auch diese Schmerzen werden gelernt. Das Gehirn produziert sie nun auch unabhängig vom Schmerzreiz. Ein viel erforschter und erklärter Prozess, bei dem Frauen auch von psychologischer Betreuung profitieren. Das macht Endometriose aber nicht zu einer psychischen Erkrankung. Die lange Leidensdauer, gesundheitlichen und sozialen Einschränkungen sowie die schlechte Therapieaussicht begünstigen zudem leider psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Ängste.



#### 4. Endometriose betrifft auch den Beruf

Endometriose beeinflusst das Leben der Betroffenen auf vielen Ebenen. Frauen mit stärksten Periodenschmerzen können in der Zeit nur gequält am Alltag teilnehmen und stellen oft ihr ganzes Leben auf diese Schmerzen ein. Was zudem wichtig zu wissen ist – viele Betroffene haben auch Schmerzen außerhalb der Periode, manche jeden Tag. Weitere Symptome können z.B. eine starke Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden oder auch Beschwerden beim Wasserlassen sein. Vermehrte Fehlzeiten auf der Arbeit aufgrund von Schmerzen, Operationen oder Reha-Aufenthalten sind häufig. Viele Frauen quälen sich trotz ihrer Beschwerden auf die Arbeit, und wünschen sich nichts sehnlicher, als gesund jeden Tag ihrer Berufstätigkeit nachgehen zu können. Ein gesundes Mittagessen oder das Einhalten von Pausen kann für manche Betroffene zwingend notwendig sein, um den Arbeitstag bewältigen zu können. Wenn Sie von einer chronischen Erkrankung betroffen wären – was würden Sie sich von Ihren Kolleginnen und Kollegen wünschen? Die beste Unterstützung ist Verständnis und ernst gemeinte Anteilnahme.