

Merckblatt: Endometriose



Endometriose gilt noch immer als "unbekannte" Krankheit, obwohl sie eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen ist. Sie wird oft erst spät erkannt. Bei manchen Frauen ist Endometriose mit starken Schmerzen verbunden und beeinträchtigt ihre Lebensqualität, bei einigen auch die Fruchtbarkeit. Wenn Sie extreme Menstruationsbeschwerden haben, könnte dies auf eine Endometriose hinweisen. Gute Informationen und ärztliche Begleitung können helfen, die richtige Diagnose zu bekommen und zu verstehen, welche Behandlungsmöglichkeiten sich am besten eignen. Wie bei anderen chronischen Erkrankungen gilt es, nach Wegen zu suchen, um so gut wie möglich mit Endometriose leben zu können.

Endometriose gilt noch immer als "unbekannte" Krankheit, obwohl sie eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen ist. Sie wird oft erst spät erkannt. Bei manchen Frauen ist Endometriose mit starken Schmerzen verbunden und beeinträchtigt ihre Lebensqualität, bei einigen auch die Fruchtbarkeit. Wenn Sie extreme Menstruationsbeschwerden haben, könnte dies auf eine Endometriose hinweisen. Gute Informationen und ärztliche Begleitung können helfen, die richtige Diagnose zu bekommen und zu verstehen, welche Behandlungsmöglichkeiten sich am besten eignen. Wie bei anderen chronischen Erkrankungen gilt es, nach Wegen zu suchen, um so gut wie möglich mit Endometriose leben zu können.

Was ist Endometriose?

Während der fruchtbaren Jahre einer Frau, also im Alter von etwa 13 bis 50, baut sich die Schleimhaut in der Gebärmutter jeden Monat neu auf. Bei der Endometriose wächst Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) auch außerhalb der Gebärmutterhöhle. Diese so genannten Endometrioseherde bestehen aus gutartigem Gewebe. Auch wenn sie wachsen und manchmal andere Organe beeinträchtigen können, ist es extrem selten, dass sich ein bösartiger Tumor aus ihnen entwickelt.

Endometrioseherde reagieren auf die weiblichen Geschlechtshormone mit zyklischem (sich regelmäßig wiederholendem) Wachstum und Abbau. Weil die am Ende des Monatszyklus abgebauten Zellen und Sekrete aus den Endometrioseherden nicht über die Scheide abfließen können, verbleiben sie im Bauchraum. Bei vielen Frauen bleibt dies unbemerkt und folgenlos. Bei anderen können Verklebungen, Entzündungen und Zysten entstehen, die unterschiedlich starke Schmerzen auslösen. Insbesondere wenn die Eierstöcke oder Eileiter befallen sind, ist oft auch die Fruchtbarkeit beeinträchtigt.

Häufig finden sich Endometrioseherde und -zysten im Unterbauch an der äußeren Gebärmutterwand, an Bindegeweben der Gebärmutter und des kleinen Beckens, an den Eierstöcken sowie im taschenartigen "Douglas'schen Raum" zwischen Gebärmutter und Enddarm.

Über die Ursachen von Endometriose gibt es verschiedene Theorien, aber kaum gesichertes Wissen. Eine Vermutung ist, dass bei betroffenen Frauen eine Störung im Zusammenspiel der Hormone oder des Immunsystems

vorliegt. Denn normalerweise sorgt die körpereigene Abwehr dafür, dass sich Gewebe aus bestimmten Organen nicht in anderen Bereichen des Körpers festsetzt. Wie es zum Wachstum von Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter kommt, ist bis heute unklar.

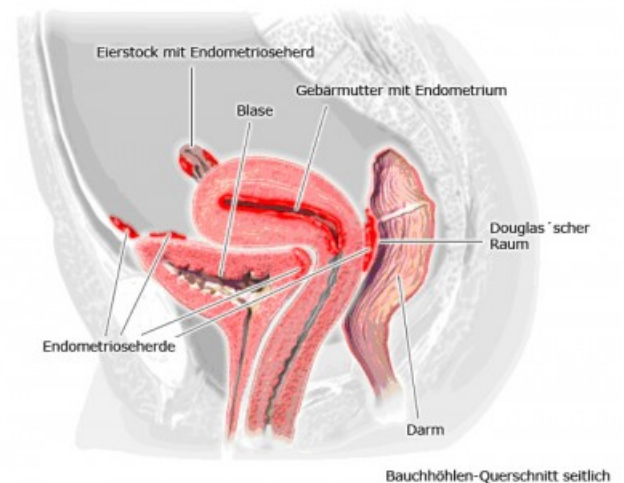


Abbildung: Unterbauch mit Endometrioseherden

Wie häufig ist Endometriose und wie verläuft die Erkrankung?

Nicht alle Frauen mit Endometriose haben Beschwerden. Bei diesen Frauen werden die Veränderungen im Unterbauch häufig gar nicht erkannt. Deshalb ist es schwierig einzuschätzen, wie viele Frauen tatsächlich Endometriose haben. Bei 40 bis 60 von 100 Frauen (40 bis 60 %), die stark schmerzhaftes Regelblutungen haben, geht man von einer Endometriose aus.

Da Menstruationsbeschwerden sehr weit verbreitet sind, suchen betroffene Frauen in der Regel erst dann ärztliche Hilfe, wenn die Stärke ihrer Schmerzen sie beunruhigt. Weil auch viele Ärzte bei der Schilderung der Symptome zunächst nicht unbedingt an Endometriose denken, wird die Erkrankung oft erst viele Jahre nach dem Auftreten der ersten Beschwerden diagnostiziert. Neben den Schmerzen ist das Ausbleiben einer Schwangerschaft ein häufiger Grund, ärztliche Hilfe zu suchen. Wenn Sie denken, Sie könnten eine Endometriose haben, ist es daher wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihren Verdacht mitteilen.

Wie sich eine Endometriose entwickelt, lässt sich nur

schwer vorhersagen. Es gibt Hinweise, dass sie sich ohne Behandlung selten spontan zurückbildet und die Beschwerden sich mit den Jahren eher verstärken. Eine gezielte Therapie kann die Endometrioseherde jedoch oft eindämmen und die Schmerzen lindern. Bei den meisten Frauen klingen die Beschwerden nach der letzten Regelblutung (Menopause) ab.

Endometriose kann in milder Form auftreten (Ärztinnen und Ärzte bezeichnen dies als Stadium I oder II) oder moderat bis schwer (Stadium III und IV). Frauen mit moderater oder schwerer Endometriose haben häufig Probleme, schwanger zu werden, vor allem wenn die Eierstöcke und Eileiter betroffen sind. Eine milde Endometriose beeinträchtigt die Fruchtbarkeit normalerweise nicht.

Woran erkennt man eine Endometriose?

Das deutlichste Krankheitszeichen bei Endometriose sind starke Unterleibsschmerzen und -krämpfe. Diese treten anfangs häufig im Zusammenhang mit der Menstruation auf, im Verlauf der Erkrankung aber auch unabhängig davon. Die Schmerzen können in den Rücken und bis in die Beine ausstrahlen und von Übelkeit, Erbrechen und Durchfall begleitet sein.

Folgende Symptome können auf eine Endometriose hinweisen:

- Starke Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe), die so heftig werden können, dass niedrig dosierte Schmerzmittel nicht ausreichen und die betroffenen Frauen nicht in der Lage sind, ihren alltäglichen Aktivitäten und ihrer Berufstätigkeit nachzugehen.
- Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs (Dyspareunie) oder danach, die meist als brennend oder krampfartig empfunden werden.
- Nicht vom Monatszyklus abhängige Unterbauchbeschwerden: Schmerzen unterschiedlicher Intensität und Lokalisation, die nicht im Zusammenhang mit der Monatsblutung bestehen.
- Völlegefühl, Darmbeschwerden, schmerzhafter Stuhlgang oder Blasenbeschwerden.

Wie wirkt sich Endometriose auf das Leben von Frauen aus?

Eine Endometriose mit starken Beschwerden kann fast alle

Lebensbereiche einer Frau betreffen. Viele Frauen fühlen sich durch ihre immer wiederkehrenden Unterleibsschmerzen in ihrer Weiblichkeit beeinträchtigt. Vor allem junge Frauen mit starken Beschwerden haben es nicht leicht, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr erschweren eine lustvolle Sexualität. Eine ausgeprägte Endometriose kann den Wunsch nach eigenen Kindern unerfüllt lassen. Chronische Schmerzen können zu depressiven Verstimmungen führen, zu Müdigkeit und Reizbarkeit. All dies kann eine Partnerschaft erheblich belasten.

Für nicht wenige Frauen bedeuten die Schmerzen eine immer wiederkehrende "Unterbrechung" ihres Alltagslebens, weil sie sie daran hindern, alltägliche Aufgaben zu erledigen, ihren Job auszufüllen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen. Frauen, die wegen starker Schmerzen und Krämpfe häufig nicht zur Arbeit gehen können, haben oft mit Problemen am Arbeitsplatz, mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen zu kämpfen.

Unterstützung von außen, besonders von Partnern, Familie und Freunden, bedeutet für viele Frauen eine große Erleichterung. Für manche Frauen ist der Austausch in einer Selbsthilfegruppe wichtig, andere möchten ihre Probleme lieber im privaten Kreis lösen.

Wie Frauen mit Endometriose leben und welche Erfahrungen sie mit ihrer Behandlung gemacht haben, können Sie in unseren Erfahrungsberichten (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.335.de.html>) lesen.

Wie wird Endometriose festgestellt?

Die ersten Untersuchungsschritte sind ein ausführliches Gespräch mit der Haus- oder Frauenärztin beziehungsweise dem Haus- oder Frauenarzt über die Art der Beschwerden (Anamnese) und eine allgemeine körperliche sowie gynäkologische Untersuchung (Tastuntersuchung und Sichtuntersuchung mit einem Scheidenspiegel (Spekulum)). Alles zusammen liefert Hinweise für die Entscheidung, ob weitere Untersuchungen sinnvoll sind. Bei der Tastuntersuchung wird geprüft, ob leichtes Bewegen der Gebärmutter und Druck auf einzelne Bereiche schmerzhaft sind. Neben Schmerzen können auch Knoten und Verhärtungen im Beckenbindegewebe auf Endometriose hinweisen.

Eine Ultraschalluntersuchung durch die Bauchdecke kann kleinere Verwachsungen zwar nicht entdecken, aber Hinweise auf größere Endometrioseherde und -zysten oder auf Beeinträchtigungen anderer Organe, zum Beispiel der Nieren, liefern. Eine durch die Vagina ausgeführte Ultraschalluntersuchung ist besser geeignet, um zum Beispiel eine Eierstocks-Endometriose festzustellen.

Wenn keine behandlungsbedürftigen Veränderungen gefunden wurden, kann nach Abschluss dieser Untersuchungen in manchen Fällen bereits eine Entscheidung über eine mögliche Therapie getroffen werden. Ob weitergehende Untersuchungen sinnvoll sind, hängt unter anderem davon ab, wie stark die Beschwerden sind.

Um eine Endometriose mit einiger Sicherheit festzustellen, kann eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) nötig werden. Sie erfordert mindestens zwei kleine Einschnitte. Durch einen Schnitt in Höhe des Bauchnabels wird eine winzige Kamera in die Bauchhöhle eingeführt, die Bilder der Organe im Bauchraum und im Becken liefert. Auf diese Weise lassen sich auch kleine Endometrioseherde und Verwachsungen finden. Bei diesem Verfahren ist es gleichzeitig möglich, einzelne Endometrioseherde zu entfernen und Gewebeproben zur Sicherung der Diagnose Endometriose oder auch anderer Erkrankungen zu entnehmen (Biopsie).

Eine Bauchspiegelung ist wie jeder andere operative Eingriff mit Risiken verbunden. Sie erfordert eine Vollnarkose und wird nur bei starken Beschwerden durchgeführt, oder wenn die Funktion mitbetroffener Organe beeinträchtigt ist. Die Laparoskopie soll die Diagnose sichern, bevor über weitere Behandlungsmöglichkeiten entschieden wird.

Zwischen dem, was bei der ärztlichen Untersuchung festgestellt wird (medizinischer oder klinischer Befund), und dem Ausmaß der Beschwerden einer Frau kann ein großer Unterschied bestehen. Zahlreiche oder große Endometrioseherde verursachen nicht automatisch starke Beschwerden. Umgekehrt können auch wenige oder kleine Herde schmerzhaft sein. Um Endometriose richtig erkennen und behandeln zu können, ist es hilfreich, eine Ärztin oder einen Arzt zu suchen, die oder der sich ernsthaft und gründlich mit den vorhandenen Beschwerden auseinandersetzt.

Wie kann man Endometriose behandeln?

Da die Ursachen der Endometriose unklar sind und es derzeit keine Therapie gibt, die zu einer vollständigen Heilung führt, können nur die Beschwerden (Symptome) behandelt werden (symptomatische Therapie). Als Medikamente kommen schmerzstillende und / oder hormonelle Wirkstoffe infrage. Viele Frauen wenden auch Mittel der Komplementärmedizin an. Das Ziel einer operativen Therapie ist es, die Schmerzen durch Entfernung möglichst aller Endometrioseherde einzudämmen oder zu beseitigen.

Hormonelle Wirkstoffe unterdrücken die körpereigene Hormonproduktion in den Eierstöcken und meist auch die Monatsblutung mit dem Ziel, die Endometrioseherde "ruhig zu stellen". Häufig treten die Beschwerden jedoch wieder auf, wenn die Behandlung beendet wird. Wegen ihrer Nebenwirkungen eignen sich nicht alle Wirkstoffe für eine Langzeitbehandlung. Für Frauen mit Kinderwunsch kommen sie nicht infrage.

Chirurgisch können Endometrioseherde in den meisten Fällen durch eine Laparoskopie (Bauchspiegelung) behandelt werden. Bei vielen operierten Frauen bilden sich allerdings innerhalb von wenigen Jahren nach einer Operation erneut Endometrioseherde, die auch wieder Beschwerden auslösen können. Bei Frauen, die Probleme haben, schwanger zu werden, könnte eine Bauchspiegelung, bei der Endometrioseherde oder Verwachsungen entfernt werden, die Chancen auf eine spontane Empfängnis etwas erhöhen. Manchmal schlagen Ärztinnen und Ärzte vor oder nach einer Laparoskopie eine zusätzliche hormonelle Behandlung vor. Bisher gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise, dass eine solche Behandlung hilft. Es können jedoch unerwünschte Wirkungen auftreten. Mehr zu diesem Thema können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.343.de.html>) lesen.

Manche Frauen mit sehr schweren Symptomen, bei denen die Endometrioseherde im Bereich der Gebärmutter liegen, erwägen eine operative Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie) als letzten Behandlungsversuch, um sich von ihren Schmerzen zu befreien. Eine Hysterektomie kann die Endometriose jedoch nicht immer vollständig heilen, vor allem, wenn dabei nicht gleichzeitig auch die Eierstöcke entfernt werden. Letzteres würde jedoch dazu führen, dass die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone gestoppt wird. Dadurch können abrupt Beschwerden wie Hitzewallungen einsetzen, wie sie in den Wechseljahren

häufig sind.

Zur Schmerzlinderung bei Endometriose werden manchmal auch "komplementäre" Behandlungsmethoden wie Akupunktur, TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation), Wärmebehandlungen und Bewegungsübungen wie Yoga oder Tai-Chi eingesetzt. Über ihre Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen ist bisher nur wenig bekannt. Ihre Wirkung kann individuell sehr verschieden sein. Manchen Frauen können diese Maßnahmen helfen, anderen nicht oder nicht auf die gleiche Weise. Dies gilt auch für Änderungen im Lebensstil - wie mehr Bewegung, Stressreduktion, Entspannungsübungen oder eine Umstellung der Ernährung.

Einen Weg zu finden, um trotz der Beschwerden eine gute Lebensqualität zu erhalten, verlangt fundierte Informationen und viele Entscheidungen. Eine gute Betreuung und Begleitung durch Ärztinnen und Ärzte mit umfassenden Erfahrungen in der Diagnose und Behandlung von Endometriose ist eine wichtige Hilfe beim Umgang mit der Erkrankung. Diese sollten sich zudem auch gut mit den körperlichen und psychischen Belastungen durch Endometriose auskennen. Es kann hilfreich sein, eine zweite ärztliche Meinung heranzuziehen, wenn schwierige Entscheidungen anstehen, wie zum Beispiel für oder gegen eine Operation.

Manche Kliniken bieten speziell auf Endometriose ausgerichtete Therapieprogramme. Mancherorts sind "Endometriosezentren" entstanden. Dabei handelt es sich um ein relativ neues Behandlungsangebot, das sich aus verschiedenen Therapiebausteinen zusammensetzt. In diesen nach bestimmten Kriterien geprüften ("zertifizierten") Einrichtungen arbeiten speziell ausgebildete Fachkräfte aus verschiedenen Gesundheitsberufen zusammen. Ziel ist, jeder Frau eine auf ihre Beschwerden und ihre Lebenssituation persönlich abgestimmte "ganzheitliche" Therapie zu ermöglichen. Bisher gibt es noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirkung solcher Angebote. Nach einer Operation oder bei anhaltenden Beschwerden trotz umfangreicher Therapie könnte eine Rehabilitation unterstützend wirken.

Mehr über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose können Sie in unserem ausführlichen Artikel <http://www.gesundheitsinformation.de/index.342.de.html> lesen. Über die wichtigsten Diagnoseverfahren können Sie sich [hier](#) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.342.de.html>)

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.340.de.html>) informieren.

Glossar

Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z.B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Anamnese

Gespräch zwischen Ärztin / Arzt und Patientin / Patient zur Klärung der medizinischen Vorgeschichte und der von der Patientin oder dem Patienten wahrgenommenen Krankheitszeichen. Die Informationen aus der Anamnese sind der erste Schritt auf dem Weg zu einer Diagnose und dienen als Entscheidungsgrundlage für weitere Untersuchungen.

Fruchtbarkeit

Unter Fertilität (fertil, lateinisch: „fruchtbar“) oder Fruchtbarkeit versteht man die Fähigkeit, Kinder zu zeugen (Mann und Frau) und auszutragen (Frau). Bei der Frau dauert die Zeit der Fruchtbarkeit normalerweise von der ersten Periodenblutung (Menarche) bis zur Menopause (letzte Periodenblutung). Männer können normalerweise von der Pubertät bis ins hohe Alter Kinder zeugen. Im Gegensatz dazu bedeutet Infertilität (Unfruchtbarkeit) im Speziellen bei der Frau die Unfähigkeit, eine Schwangerschaft bis zum Ende auszutragen.

Komplementärmedizin

Komplementär bedeutet „ergänzend“, das heißt, diese Art von Heilkunde wird häufig zusätzlich zur medizinischen Versorgung („Schulmedizin“) angewendet. In Deutschland

versteht man unter Komplementärmedizin vor allem alternative Arzneimittel und Heilverfahren wie Homöopathie und Naturheilverfahren, aber auch Akupunktur. Die traditionelle chinesische Medizin, bestimmte Ernährungstheorien, Bachblütentherapie und bioenergetische Verfahren werden ebenfalls zur Komplementärmedizin gerechnet.

TENS

TENS ist die Abkürzung für „transkutane elektrische Nervenstimulation“. TENS-Geräte werden bei der Schmerzbehandlung eingesetzt. Sie übertragen elektrische Reize über die Haut auf das Nervensystem. Dadurch soll die Weiterleitung des Schmerzes ans Gehirn gemindert und die Bildung des körpereigenen, schmerzlindernden Hormons Endorphin angeregt werden.

Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (von „diagnosi“, griechisch: Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Diese hier bereit gestellten Informationen zur Endometriose gründen auf einer Expertise, die das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) im Auftrag Bundesgesundheitsministerium (BMG) erstellt hat.

Die Literaturangaben zu diesem Merkblatt finden Sie in unserem **Artikel** (**URL:**
<http://www.gesundheitsinformation.de/index.342.de.html>)

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.