

**LENA  
DÜSTERHUS**

mit Endometriose-Expertin  
Dr. med. Kirsten Hübner

# DEIN ENDOMETRIOSE ALLTAGS HELPER

Alles,  
was dir guttut

GU



# INHALT

## MEIN ENDOMETRIOSE-LEBENS LAUF ZWISCHEN SCHULBANK UND SCHMERZTABLETTE

### ENDO WAS?

#### FRAGENHAGEL MIT DR. MED. KIRSTEN HÜBNER

- Good to know!
- Checkliste zur Selbsteinschätzung
- Endometrioseherde
- Die Bauchspiegelung vorbereiten
- Lenas Packliste: Kliniktasche
- Marlene Frey:** Gefäßkompressionssyndrome
- Katharina Kugelmeier:** Gebärmutterentfernung
- Rita Hofmeister:** Gut leben mit Stoma

#### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

- Dirty Dozen
- Stress reduzieren
- Simone:** Blasenprobleme bessern
- Simone:** Dauerschmerzen lindern

### ENDOMETRIOSE ALLTAGSHELPER

#### JETZT WIRD'S WARM

- TeaTime
- Meine Saunatisps

#### KÄLTEANWENDUNGEN

- Wann Kälte hilft

#### RAN AN DEN BAUCH!

- Top 10 Ätherische Öle

#### ATEMÜBUNGEN, ACHTSAMKEIT UND YOGAMATTE

- Lieblingsyogaübungen
- Svenja Kopiske:** Pranayama bei Endometriose
- Katharina Kugelmeier:** Achtsamkeit bei Endometriose

#### HELFENDE HÄNDE

- Gudrun Schäfer:** Physiotherapie bei Endometriose
- Atemübungen für zu Hause
- Jana Merten:** Hypnose bei Endometriose
- Nina Gantz:** Naturheilkunde und Endometriose
- Jule Denecke/Nina Bernowitz:** Osteopathie und Endometriose
- Lenas Checkliste: Rehatasche
- Rehaantrag in 5 Schritten

#### SPORTLICH DABEI

Warum Bewegung hilft

#### ENDOFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

- Gesund essen
- Jyll Öz:** Antientzündliche Ernährung
- Jylls Top 10 Lebensmittel

#### LEBEN MIT ENDOMETRIOSE

- Spoonie-Planung
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Cecilia:** Bewerbungsgespräch und Endometriose

#### FREUNDE UND PARTNERSCHAFT

- Top 7 Freundschaften
- Christoph:** Liebe mit Endometriose
- Gudrun Schäfer:** Vaginale Therapie
- Sex-Lifehacks
- Endo-Kamasutra

Mein Weg – dein Weg

Mein Brief an dich

Danke

Quellen

Register

#### 146

150

152

158

161

166

172

174

176

180

182

183

186

188

194

196

200

204

216

218

221

225

226

228

230

231

232

234

235

# VORWORT

Nun ist es so weit, du hast mein Buch in der Hand und höchstwahrscheinlich geht es dir genau wie mir: Du hast die Diagnose Endometriose bekommen oder vermutest, betroffen zu sein. Keine Sorge, damit bist du nicht allein! Eine von zehn Frauen ist von Endometriose betroffen, du bist also *#1von10*, so wie ich. Endometriose ist ein Wort, das viele Menschen nicht kennen, obwohl es Millionen von Frauen betrifft. Und dennoch wird man oft mit der Diagnose alleingelassen. Damit dir das nicht passiert, gebe ich dir meine Endometriose Alltagshelfer an die Hand. Hier findest du verschiedenste Herangehensweisen, die dir helfen können, besser mit Endometriose zu leben.

Früher habe ich gerne Liebesbriefe geschrieben, um meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Genau das mache ich jetzt auch, nur geht es nicht mehr um Liebe, sondern um Endometriose. Mit Romantik hat diese Krankheit wenig zu tun. Es ist eher eine Art Hassliebe: Sie hat mir viel genommen und gleichzeitig unerwartet viel gegeben. Genau davon möchte ich dir erzählen. Da ich selbst betroffen bin, habe ich über viele Jahre die verschiedensten Dinge ausprobiert und kann diese nun für dich zusammenfassen. Am besten probierst du vieles davon aus und findest für dich die passenden Helfer, um schmerzfreier zu leben. Auch das Thema Endometriose und Partnerschaft findet einen Platz. Ich selbst weiß, wie belastend diese Erkrankung für eine Partnerschaft sein kann – deshalb habe ich meine besten Tipps für dich aufgeschrieben, damit du Nähe

und Partnerschaft trotz Endometriose genießen kannst. Du darfst dich auf fundiertes Fachwissen von Endometriose-Expertin Dr. med. Kirsten Hübner freuen. Ergänzend teilen auch andere Betroffene, eine Heilpraktikerin, eine Physiotherapeutin sowie eine Osteopathin an verschiedenen Stellen persönliche Erfahrungen.

Heute bin ich glücklich – mit Endometriose. Und genau das wünsche ich auch dir! Ein erfülltes Leben mit Endometriose. Wenn dir mein Alltagshelfer nur ein Stückchen mehr Lebensqualität gibt, habe ich alles erreicht. Die Mischung aus medizinischen Aspekten, alternativen Ansätzen und persönlichen Erfahrungen macht diesen Endometriose Alltagshelfer zu etwas ganz Besonderem für dich.

## Hinweis zur Sprache

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich meist neutrale oder weibliche/männliche Formen. Meine Aussagen gelten jedoch für alle Menschen, unabhängig von Geschlecht oder Identität. Es geht um Verständlichkeit, nicht um Ausgrenzung.

# »FRAGENHAGEL MIT DR. MED. KIRSTEN HÜBNER«

## »Endometriose, das ist doch Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter, oder?«

Ja, im Prinzip schon, aber mit einem wichtigen Unterschied. Die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) kleidet die Gebärmutterhöhle aus und wird während der Menstruation abgestoßen. Bei Endometriose wächst ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter – etwa an den Eierstöcken, am Bauchfell oder am Darm. Der entscheidende Punkt ist, dieses Gewebe sieht zwar ähnlich aus, verhält sich aber deutlich aggressiver. Es reagiert auf das weibliche Sexualhormon Östrogen und wächst stärker, als normale Gebärmutter Schleimhaut dies tun würde. Außerdem produziert es entzündungsanregende Botenstoffe, die Schmerzen, Schwellungen und Verwachsungen auslösen. Das Gewebe kann neue Blutgefäße bilden und zieht oft Nervenfasern an, deshalb ist es besonders schmerzempfindlich. Endometriose ist also keine »verirrte« Gebärmutter Schleimhaut, die einfach am falschen Ort wächst. Sie verhält sich wie ein eigenständiges, chronisch entzündliches Gewebe und erfordert eine gezielte Behandlung.

## »Verhält sich die Endometriose immer gleich?«

Nein, Endometriose ist nicht gleich Endometriose. Es gibt verschiedene Formen, die sich sehr unterschiedlich verhalten. Die häufigste Variante ist die peritoneale Endometriose. Dabei sitzen kleine Herde – meist nur wenige Millimeter groß – auf dem Bauchfell. Das Bauchfell ist die dünne Haut, welche den gesamten Bauchraum von innen auskleidet und viele Bauchorgane wie eine Schutzhülle überzieht. Diese Herde dringen nicht tief ins Gewebe ein, sondern bleiben an der Oberfläche. Sie können allerdings die Vorstufe einer tief infiltrierenden Endometriose (TIE) sein und im Lauf der Zeit dazu werden.

Anders verhält es sich bei der tief infiltrierenden Endometriose. Hier wachsen die Herde laut Definition mehr als fünf Millimeter unter das Bauchfell hinein. Dabei können sie umliegendes Gewebe angreifen und sogar Organe befallen: die Blase, den Darm, die Vagina, die Haltebänder der Gebärmutter oder in seltenen Fällen auch Nerven. Die tief infiltrierende Endometriose verursacht oft starke Schmerzen und kann die Funktion der betroffenen Organe beeinträchtigen.

Eine Variante der tief infiltrierenden Endometriose ist die **Ovarial-Endometriose**. Dabei bilden sich Zysten an den Eierstöcken. Wegen ihres bräunlichen, dickflüssigen Inhalts (gestauten Periodenblut) werden sie auch »Schokoladenzysten« genannt. Häufig sind diese weniger schmerzhaft als andere Formen der Erkrankung.

## »Was ist Adenomyose und wie unterscheidet sie sich von Endometriose?«

Normalerweise kleidet die Gebärmutter Schleimhaut nur die Gebärmutterhöhle von innen aus – bei der Adenomyose aber wächst sie in die Muskelschicht der Gebärmutterwand ein. Der entscheidende Unterschied ist also der Ort, an dem das gebärmutter Schleimhautähnliche Gewebe wächst. Bei der Adenomyose wächst es innerhalb der Gebärmutter – nämlich in die Muskelwand hinein – und verdickt dort die Gebärmutterwand. Bei der Endometriose hingegen wächst dieses Gewebe außerhalb der Gebärmutter, zum Beispiel am Bauchfell, an den Eierstöcken oder zwischen Scheidenhinterwand und Enddarm. Trotz ähnlicher Symptome wie zyklische Unterbauchschmerzen sind beide unterschiedliche Krankheitsbilder. Und: Sie können auch gemeinsam auftreten.

# LENAS PACKLISTE: DIE KLINIKTASCHÉ



## Unterlagen

Einweisung vom behandelnden Arzt/Ärztin • Personalausweis • Versichertenkarte • Impfpass • Liste aktueller Medikamente • Kopien von Voruntersuchungen, Röntgenbildern, Befunde • Nachweis über Zusatzversicherungen (z. B. Krankenhaustagegeld) • Notfallkontakt (Telefonnummer auf Papier & im Handy)

## Technik

Handy • Tablet oder Laptop • Ladegeräte • Kopfhörer • Powerbank (Steckdosen sind oft rar)

## Kleidung

Bequeme, lockere Kleidung (z. B. weite Shirts, Jogginghose) • Schlafanzüge/ Nachthemden • Unterwäsche • Strümpfe & Kuschelsocken • Hausschuhe • Badeschlappen • Bademantel

## Zahnbürste & Zahnpasta

Duschgel, Shampoo, Deo, Trockenshampoo (Duschen evtl. erst nach ein paar Tagen möglich) • Silpeinlagen, Periodenslip und Binden (leichte Nachblutungen sind häufig) • Waschlappen, Handtücher (sofern nicht vom Haus gestellt) • Haarbürste, Haargummis

## Sonstiges

Eigenes Kissen • Kuscheltier, kleiner Glücksbringer • Ohrstöpsel • Schlafmaske • Bücher, Magazine, E-Reader • Tagebuch oder Notizbuch • Snacks, Süßigkeiten • Brille/ Kontaktlinsen (+ Behälter & Pflegemittel) • Geldbörse mit etwas Bargeld • Bring dir ggf. einen Schal oder eine Decke mit. Kliniken können kühl sein.

## ENDO-INSELN IM ALLTAG

**Am besten integrierst du täglich kleine »Endo-Inseln« in deinen Alltag. Momente, in denen du bewusst etwas für dich und deine Gesundheit tust. Mit der Zeit werden daraus Rituale, die sich nicht mehr erzwungen anfühlen, sondern ganz natürlich dazugehören.**



Tu auch an guten Tagen regelmäßig etwas für dich. So kannst du Schmerzen vorbeugen und deinem Körper langfristig Gutes tun. Stück für Stück kannst du dir mehr Lebensqualität im Alltag zurückholen, ganz in deinem Tempo. Probiere dich durch alle Alltagshelfer und finde die passenden für dich. Noch ein Tipp, wenn dir etwas guttut, tue es nicht nur, wenn du Schmerzen hast, sondern integriere es präventiv in deinen Alltag, um dauerhaft deinen Körper zu unterstützen.



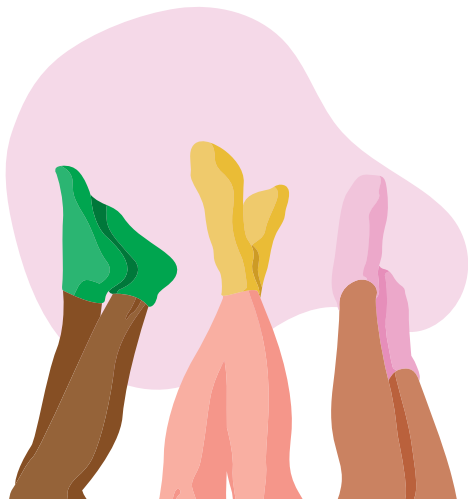
Aus den Augen, aus dem Sinn: Ich kann dir nur empfehlen, Hilfsmittel nicht in Schubladen oder Schränken zu verstauen, so geht es mir zumindest, denn dann sind sie aus den Augen und somit auch aus dem Sinn. Als Beispiel: Meine Cups und Massageöle stehen immer auf dem Nachttisch an meinem Bett. Sobald ich sie einsortiere, vergesse ich, dass sie da sind. Es hilft mir auch, besser Routinen einzuhalten. Stichwort: Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln usw.



Wenn du dir bei einigen Übungen unsicher bist, halte immer Rücksprache mit deinen Ärzten! Sie kennen dich am besten!

## WARME FÜSSE

Warme Füße während der Periode sind hilfreich, weil sie die Durchblutung im ganzen Körper fördern, besonders im Unterleib. Sind die Füße kalt, ziehen sich die Blutgefäße im Körper zusammen, was Krämpfe und Schmerzen im Bauch verstärken kann. Wärmt du deine Füße (zum Beispiel mit Kuschelsocken, einer Wärmflasche oder einem warmen Fußbad), fällt es deinem Körper leichter zu entspannen. Menstruationsschmerzen können sich dadurch spürbar bessern.



Gudrun Schäfer:

## Physiotherapie bei Endometriose

### »Jede Betroffene sollte zeitnah Zugang zu Physiotherapie bekommen.«

Meine Physio-Pelvica-Therapeutin und Fachtherapeutin für sexuelle Gesundheit, Gudrun Schäfer, begleitet mich schon seit vielen Jahren. Hier erklärt sie dir, warum Physiotherapie bei Endometriose so wichtig ist.

#### »Warum kann Physiotherapie bei Endometriose hilfreich sein?«

Physiotherapie unterstützt dich dabei, deine Beweglichkeit und Körperfunktionen wiederzugewinnen, zu erhalten oder sogar zu verbessern. Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz: gezielte Bewegungsübungen, sanfte, manuelle Techniken oder auch unterstützende Maßnahmen wie Wärme, Kälte oder Elektrotherapie. Das Ziel ist immer klar: Schmerzen und Verspannungen zu lindern, vernarbte und verklebte Strukturen zu behandeln, dich im Alltag beweglicher zu machen und deinen Heilungsprozess bestmöglich zu begleiten und zu unterstützen.

#### »Sollten die Therapeuten eine bestimmte Ausbildung/Kennzeichnung haben, um Endometriose zielgerecht zu behandeln?«

Ideal ist eine spezialisierte Beckenbodentherapieausbildung wie zum Beispiel das Physio-Pelvica-Konzept der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie-Geburtshilfe-Urologie-Proktologie, da dort eine evidenzbasierte Ausbildung der Physiotherapeuten stattfindet. Sinnvoll ist auch eine Zusatzqualifikation in Sexualberatung, da Endometriose oft das Intimleben beeinflusst.

#### »Warum ist der Beckenboden so wichtig bei Endometriose?«

Viele Endometriosepatientinnen weisen eine verspannte Beckenbodenmuskulatur auf. Dadurch fällt die Entspannung schwer, was zu Schmerzen, unwillkürlichem Urinverlust oder Vaginismus/Dyspareunie führen kann. Die Beschwerden können in Becken, Beine, Wirbelsäule oder Schultern ausstrahlen. Häufig ist auch die Kiefer- und Mundbodenregion beteiligt. Zusätzlich treten Darmprobleme wie Obstipation (Verstopfung) auf. Die Beckenbodenmuskulatur ist für viele Funktionen wichtig: Sie stützt Blase, Gebärmutter und Darm, sorgt für Stabilität, ermöglicht aber auch Entspannung bei Blasen- und Darmentleerung. Auch für ein erfülltes Sexualleben ist eine gesunde Muskelaktivität notwendig. Bei Endometriose kommt es durch Verklebungen und Vernarbungen häufig zu Spannungstörungen oder zu einer Abschwächung der Muskulatur. Zudem arbeitet der Beckenboden eng mit dem Zwerchfell zusammen. Beim Ein- und Ausatmen bewegen sich beide synchron. Verklebungen im Zwerchfell oder Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur können dieses Zusammenspiel stören und negative Auswirkungen auf den Becken- und Bauchraum auslösen.

#### »Warum sollte jede Betroffene Physiotherapie bekommen?«

Eine spezialisierte Physiotherapeutin kann auf die vielfältigen Probleme von Endometriosepatientinnen eingehen. Da Endometriose eine chronische Erkrankung ist, gilt es, Schmerzen und Beschwerden fachgerecht und zeitnah zu behandeln. Die Physiotherapie bietet dafür ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

# NICHT HEILBAR. ABER AUCH NICHT HILFLOS.

Endometriose raubt dir Energie, Zeit und Lebensfreude?  
Mit dem Buch von Lena Düsterhus ist endlich Schluss damit.  
Es ist dein Alltagshelfer für Tage, an denen alles zu viel ist.  
Und für die, an denen du wieder mehr willst als nur funktionieren.  
Denn für viele Betroffene ist es nicht die eine Lösung, die  
ihnen hilft – sondern der richtige Mix aus schulmedizinischen  
Behandlungen, Methoden zur Stressreduktion und Lenas  
kleinen Hacks wie Zyklustracking oder Eisbaden.

**Finde deinen ganz persönlichen Weg, um mit deiner  
Erkrankung gut umzugehen. Informiert, selbstbestimmt  
und mit dem guten Gefühl, ihr nicht ausgeliefert zu sein.**

## DICH ERWARTEN

**Eine ehrliche Geschichte, die Mut macht: Lenas Weg aus  
Schmerz, Ohnmacht und Dauererschöpfung**

**Verständliches medizinisches Wissen: Was  
Endometriose ist, wie die Erkrankung diagnostiziert  
wird und welche Behandlungen es gibt**

**Wirksame Alltagshelfer: Wärme, Kälte, Bewegung,  
Ernährung, Tipps zu Partnerschaft und Sex sowie Tools,  
um Schmerzen zu reduzieren**

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 24,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0016-7

