Juni 2026

zeitbild ELTERN

68. Jahrgang

Endo... was???

So sprechen Sie mit Ihrer Tochter über Regelschmerzen und Endometriose

Gefördert von:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Hilfe & Unterstützung bei ungewollter Kinderlosigkeit

In Zusammenarbeit mit:

zeitbild

Durchgeführt von:

zeitbild stiftung

Liebe Eltern,

noch vor fünf Jahren hatten die allerwenigsten Menschen von der Krankheit Endometriose gehört. Das ist heute anders, auch wenn sie – zusammen mit Menstruation und Menstruationsbeschwerden – noch immer ein Randthema ist, das noch keinen Weg in das Bewusstsein der Allgemeinheit gefunden hat.

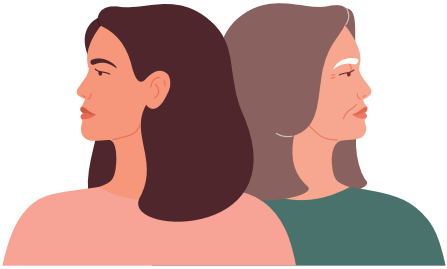
Endometriose ist eine Erkrankung, die ausschließlich Mädchen und Frauen betrifft. Häufig geht sie mit starken Schmerzen während der Menstruationsblutung einher. Endometriose betrifft etwa jede zehnte Frau im geschlechtsreifen Alter in Deutschland. Trotzdem fehlt es der Umwelt oft an Verständnis oder einfach an Wissen, um mit den Bedürfnissen der Betroffenen umzugehen. Noch immer begegnen gerade junge Mädchen Unverständnis und Spott, wenn sie wegen Periodenschmerzen nicht leistungsfähig sind. Auch ist das Thema für viele nach wie vor extrem schambesetzt, was dazu führt, dass gerade junge Mädchen lange zögern, bevor sie sich Hilfe holen.

Sie als Eltern sind oft die ersten Ansprechpartner, wenn es um gesundheitliche Beschwerden Ihrer Kinder geht. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter und ermutigen Sie sie zu einem Praxisbesuch, wenn sie Zyklusbeschwerden hat. Schmerzen bei der Regel muss niemand aushalten – sie sind behandelbar!

Ihre Zeitbild-Redaktion

Mehr entdecken

Dieses Magazin verweist auf ausgewählte weiterführende Informationsangebote, Videos, Podcasts, Webseiten und Arbeitsmaterialien, die einzelne Themen vertiefen. Die Inhalte sind über die blauen Buttons (jeweils oben) direkt erreichbar.



Man sieht es ihnen nicht an

Anna Adamyan (geborene Wilken) ist Autorin und Influencerin und unter anderem bekannt durch ihre Teilnahme bei Germany's next Topmodel. Sie ist an Endometriose erkrankt und geht offen damit um. In ihren Büchern und auf Social Media macht sie so anderen Betroffenen Mut.

Anna Adamyan, an Endometriose erkrankte Autorin und Influencerin

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man sich als blutjunges Mädchen massiv von den Erwachsenen aus dem Umfeld beeinflussen lässt, und wenn die Mutter, die Tante, die Oma behaupten, dass Zyklusbeschwerden zum Frausein gehören, dann glaubt man das erst mal. Hätte meine Mutter damals schon etwas von Endometriose gehört, wäre es ihr möglich gewesen, mir ganz anders zu helfen."

Annas Mutter erzählt

„Die Tatsache, dass die Beschwerden vornehmlich mit Eintreten der Periode auftreten, legte die Vermutung nahe, die Beschwerden auf den Zyklus zu schieben. Speziell in Annas Fall fand ich das einleuchtend, weil ich selbst eine schmerzhafte Regelblutung habe. Mit Schmerzmitteln habe ich allerdings acht Stunden Ruhe. Nicht so Anna. Bei ihr schlugen die Tabletten nicht immer zuverlässig an. Ehrlich gesagt, kam auch immer wieder die Vermutung auf, dass Anna vielleicht nur Aufmerksamkeit suchen könnte. Die Symptome hätten auch psychosomatischer Natur sein können. Man stößt auch als Mutter an seine Grenzen. Als dann tatsächlich Endometriose diagnostiziert worden war, brachte mich mein schlechtes Gewissen fast um. Es machte mich wirklich fertig, wenn ich darüber nachdachte, dass ich manchmal richtig mit ihr geschimpft hatte, weil ich ihr Gejammer nicht mehr hören konnte. So hart es klingt, aber wenn man selbst nicht jeden Tag unablässig Schmerzen hat, dann weiß man einfach nicht, wie zermürbend das ist. Ich kann mir gut vorstellen, dass es für viele Außenstehende so schwer ist, dieser Krankheit die nötige Gewichtung zu geben, weil man den meisten Patientinnen eben nicht ansieht, wie es ihnen geht."

Etwa **2 Millionen**
Frauen in Deutschland haben Endometriose – das sind
10 % der weiblichen Bevölkerung im geschlechtsreifen Alter.

Mehr als 7 Jahre
dauert es im Schnitt, bis die richtige Diagnose gestellt wird und die Behandlung beginnen kann.

Die häufigste Form einer Endometriose im Jugendalter ist die sogenannte
ADENOMYOSE.
Hierbei siedelt sich das Schleimhautgewebe in der Muskelschicht der Gebärmutter selbst an. Dies führt zu ständiger Reizung und oft starken Regelschmerzen.

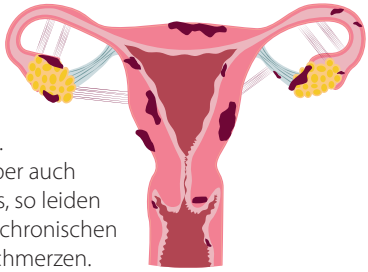
Bei Frauen, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben, ist Endometriose in etwa
50 % der Fälle nachweisbar.

Endometriose hat große volkswirtschaftliche
Auswirkungen,
da die Betroffenen an vielen Arbeitstagen ausfallen oder weniger produktiv sind und die medizinische Behandlung aufwendig ist.

Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnlich ist, an Stellen des Körpers ansiedelt, wo es nicht hingehört. Die Stellen, an denen sich das Gewebe ansiedelt und wächst, nennt man Endometriose-Herde. Oft entstehen sie im Bauchraum und an den Eierstöcken, können aber auch im Darm, in der Blase und anderswo vorkommen. Endometriose kann auch zu Verklebungen im Bauchraum führen: Dann hängt zum Beispiel die Gebärmutter nicht frei oder die Eileiter sind nicht durchgängig.

Endometriose ist eine hormonabhängige Erkrankung und hängt deshalb eng mit dem weiblichen Zyklus zusammen. Bei der Menstruationsblutung wird die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut abgelöst und verlässt zusammen mit Blut durch die Scheide den Körper. Befindet sich nun Gebärmutterschleimhautgewebe an anderen Stellen als in der Gebärmutter, kann es – besonders um den Zeitpunkt der Menstruation – zu Schmerzen und Blutungen auch an diesen Stellen kommen. Viele Symptome sind aber auch unabhängig vom Zyklus, so leiden einige Betroffene unter chronischen (das heißt ständigen) Schmerzen.



Noch wissen Medizinerinnen und Mediziner nicht genau, was die Ursachen von Endometriose sind und wie es zu ihrer Entstehung kommt. Verschiedene Theorien werden zurzeit erforscht.

So unterstütze ich meine Tochter

Tipps von der Gynäkologin und ÄGGF*-Ärztin Dr. Runa Speer

Was können Eltern tun, um ihr Kind bei Menstruationsbeschwerden zu unterstützen?
Menstruationsbeschwerden können vielgestaltig sein und reichen von ziehenden, zum Teil krampfartigen Unterbauchschmerzen, die in andere Körperregionen ausstrahlen können, bis hin zu Übelkeit/Erbrechen/Durchfall oder auch Rückenschmerzen. Achten auch Sie als Eltern auf solche Beschwerden! Und: Nehmen Sie die Beschwerden ernst! Diffuse Schmerzen und Unwohlsein verbindet man vielleicht mit der Psyche und unterstellt möglicherweise völlig zu Unrecht, dass die Betroffene Aufmerksamkeit erregen oder sich zum Beispiel dem Schulunterricht entziehen möchte. Das kann verletzend wirken und zur Folge haben, dass Ihr Kind sich nicht ernst genommen fühlt. Dabei sollte sich Ihr Kind gerade in dieser Situation unterstützt fühlen. Sie können durch Ihre Aufmerksamkeit dazu beitragen, dass – zum Beispiel mit ärztlicher Unterstützung – die Schmerzursache möglichst rasch gefunden und bei Bedarf behandelt wird. So tragen Sie auch dazu bei, dass eine Diagnosestellung nicht verzögert wird und weitere Folgeerkrankungen oder -schäden wie zum Beispiel bei der Diagnose „Endometriose" verhindert werden.

Also lieber direkt in die gynäkologische Praxis?
Bei Menstruationsbeschwerden, die Ihr Kind deutlich belasten oder einschränken, ja, auf jeden Fall! Nutzen Sie die Möglichkeit der professionellen ärztlichen Unterstützung. Dauerhafte und starke Schmerzen oder andere oben genannte Beschwerden sind eben nicht normal und müssen auch nicht ausgehalten werden: Oft hören die Betroffenen ja, dass Mutter, Oma, Tanten dasselbe Problem haben und damit klargekommen sind. Aber inzwischen sind wir glücklicherweise einen Schritt weiter und haben, dank der medizinischen Forschung, neue Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten, sei es zu Endometriose oder anderen Erkrankungen.

Was tut sonst noch gut?
Wärme (Tee und Wärmflasche), Entspannungstechniken, Yoga oder andere sportliche Aktivitäten können gute Ersthelfer sein. Verständnisvolle Eltern, die Gesprächsbereitschaft und Unterstützung signalisieren, sind ebenfalls wichtig – gerade in der Pubertät. Unterstützen Sie Ihr Kind, denn ständig wiederkehrende Schmerzen stellen nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche auf eine harte Probe.

*Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V., www.aeggf.de

Mögliche Symptome einer Endometriose-Erkrankung

Gynäkologinnen und Gynäkologen nennen Endometriose auch das „Chamäleon der Gynäkologie", weil die Krankheit viele verschiedene Ausprägungen haben kann und auch die Symptome ganz unterschiedlich sein können. Oft treten sie zyklisch auf, manchmal aber auch unregelmäßig oder aber permanent.

- starke Regelschmerzen, zum Teil mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht
- Unterbauchschmerzen
- Schmerzen und/oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Schmerzen und/oder Schwierigkeiten beim Stuhlgang
- Schmerzen beim Sex
- Rücken- und/oder Schulterschmerzen
- Ausstrahlung der Bauch-/Rückenschmerzen in die Beine
- Blähbauch (sogenannter Endobelly)
- Magenbeschwerden
- Schmerzen in den Seiten
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Erschöpfung
- eingeschränkte Fruchtbarkeit, unerfüllter Kinderwunsch

Therapien - Was kann man gegen Endometriose tun?

Endometriose kann nicht geheilt werden. Sie ist eine chronische Krankheit, die das ganze Leben der Betroffenen begleitet – bis mit der Menopause die fruchtbaren Jahre des Körpers enden. Das bedeutet aber nicht, dass man gegen die Schmerzen und andere Symptome nichts tun kann. Es gibt viele Möglichkeiten, die das Leben mit der Krankheit erleichtern oder sogar ganz symptomfrei machen können.

Gegen die Schmerzen

Manchmal bekommt man die Schmerzen mit einer Tablette gut in den Griff. Solange man bei der empfohlenen Dosierung bleibt, spricht nichts gegen Schmerzmittel, im Gegenteil: Unbehandelte Schmerzen können sich mit der Zeit verschlimmern und chronisch werden. Es bringt also nichts, den Schmerz aushalten zu wollen. Wenn die frei verkäuflichen Mittel aus der Apotheke nicht (mehr) helfen, haben Ärztinnen und Ärzte andere Möglichkeiten zur Schmerzbehandlung. Deshalb ist es sinnvoll und wichtig, die Einnahme von Medikamenten miteinander abzustimmen. Bei häufiger Einnahme und hohen Dosen sollte der Arzt oder die Ärztin unbedingt über die möglichen Risiken aufklären.

Behandlung mit Hormonen

Da Endometriose eng mit dem weiblichen Zyklus zusammenhängt, ist eine Behandlung mit Hormonen oft enorm hilfreich. Durch die Antibabypille („Pille") setzt der natürliche Zyklus aus. Das inaktiviert die Endometriose und macht viele Patientinnen schmerzfrei. Die Pille gibt es in verschiedenen Ausführungen. Welche sich am besten anbietet, weiß der Frauenarzt oder die Frauenärztin.

Operation

Bei einer Operation können Endometriose-Herde entfernt und Verklebungen gelöst werden. Manche Frauen sind danach schmerzfrei, andere jedoch nicht. In den allermeisten Fällen kommt die Endometriose nach einer OP allerdings wieder.

Tipps für den Alltag mit Endometriose

Schmerztabletten möglichst früh einnehmen, dann helfen sie am besten.

Wärmflasche und Tee

Ruhe; Verständnis und Geduld mit sich selbst

Gesunde, antientzündliche Ernährung; ausprobieren, welche Nahrungsmittel dem Körper (nicht) guttun

Bewegung und Sport

Psychologische Unterstützung: Vielen chronisch kranken Menschen hilft eine Psychotherapie, um besser mit ihrer Situation umgehen zu können.

Regelmäßige Übungen für die Muskulatur des Beckenbodens

Eventuell Physiotherapie, Osteotherapie, Akupunktur

Entspannungstechniken (z. B. Yoga oder progressive Muskelrelaxation)

Endometriose = unfruchtbar?

Patientinnen mit Endometriose können auf natürlichem Weg Kinder bekommen. Es müssen immer die Ausprägung und die Symptome im Einzelfall betrachtet werden. Je früher eine Endometriose erkannt und behandelt wird, umso besser wirkt sich das auf die Fruchtbarkeit aus. Wenn es auf natürlichem Weg nicht klappt, bietet eventuell die Kinderwunschmedizin Möglichkeiten.

Yeliz, 16 Jahre

Das erste Mal meine Tage hatte ich mit zehn Jahren, die Schmerzen begannen mit 13. Zum Glück habe ich ziemlich schnell die richtige Diagnose bekommen und habe dann verschiedene Strategien ausprobiert, wie ich mit den Schmerzen umgehen kann. Ich nehme Schmerztabletten, kombiniere sie aber immer mit anderen Hilfsmitteln: Wärmflasche, Tee und ganz viel Ruhe. Außerdem mache ich jeden Tag Dehnübungen für den Beckenboden, die mir meine Gynäkologin gezeigt hat. Ich habe vor Kurzem angefangen, zu joggen und ernähre mich besser als noch vor ein paar Jahren. So komme ich ganz gut zurecht – blöde Sprüche in der Schule gibt es leider trotzdem. Selbst Frauen haben mir schon gesagt, ich solle mich nicht so anstellen. Ich merke aber auch, dass das Thema langsam in der Öffentlichkeit ankommt. Das ist gut so und hilft hoffentlich vielen Betroffenen.

Weitere Informationen zum Thema Endometriose und Schule erhalten Eltern unter: https://zeitbild.de/endo-schule

Linktipps

www.endometriose-vereinigung.de
Webseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit Hilfe bei der Ärztesuche, Angeboten für Beratung und Selbsthilfegruppen sowie Informations- und Unterrichtsmaterial.

www.endometriose-sef.de
Webseite der Stiftung Endometriose-Forschung.

https://euroendometriosis.com
Webseite der Europäischen Endometriose Liga (englisch).

www.jung-und-endo.de
Jugend-Webseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit einem speziell für junge Menschen entwickelten Informationsangebot zu Menstruation, Menstruationsbeschwerden und Endometriose.

www.informationsportal-kinderwunsch.de
Internetplattform der Bundesinitiative „Hilfe und Unterstützung bei ungewollter Kinderlosigkeit" des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) zum Thema Kinderwunsch. Hier gibt es ausführliche Informationen zu Ursachen, Behandlung, Beratung und Unterstützung. Viele Erfahrungsberichte und Expertengespräche in Form von Videos und Podcasts ergänzen die Seite.

Buchtipps

Prof. Dr. Sylvia Mechsner
Endometriose – Die unterschätzte Krankheit
München 2021

Martina Liel
Nicht ohne meine Wärmflasche. Leben mit Endometriose
München 2017

Martina Liel
Endometriose und Psyche. Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien
München 2021

Anna Wilken
In der Regel bin ich stark – Endometriose: Warum wir unsere Unterleibsschmerzen ernst nehmen müssen
Hamburg 2019

... noch mehr:

Auf Instagram nennen Betroffene sich Endo Sisters und tauschen sich unter den Hashtags **#1von10** und **#endosisters** aus.

endometriose.app
Die Endo-App ist ein kostenfreies digitales Medizinprodukt auf Rezept zur ganzheitlichen Unterstützung bei Endometriose – mit spezialisiertem Symptomtagebuch, individuellen Auswertungen und vielen Tipps und Übungen.

Impressum

Das Zeitbild ELTERN entstand mit Förderung durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ). Gesamtherstellung: Zeitbild-Stiftung, Rumfordstraße 9, 80469 München. V. i. S. d. P.: Bernd Woischnik. Fachliche Beratung: Dr. med. Mohamed Gamal Ibrahim, Facharzt für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin/Spezialist für Endometriose und Kinderwunschbehandlung. Bildnachweis: Anna Adamyan Fab4Media (S. 3), iStock (S. 1, 2, 6, 7), Andrea Jüttner-Lohmann (S. 5). Stand: Überarbeitete digitale Neuauflage, Juni 2026. Die enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns die Inhalte nicht zu eigen machen.