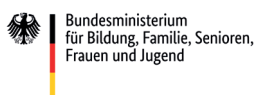


Endo ... was???

Zyklus, Fruchtbarkeit und Endometriose
im Unterricht



Gefördert von:



Hilfe & Unterstützung
bei ungewollter Kinderlosigkeit

In Zusammenarbeit mit:



Durchgeführt von:



Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Der weibliche Zyklus
- 6 Was ist Endometriose?
- 8 Therapien – Was kann man gegen Endometriose tun?
- 10 Keine Angst vorm Arztbesuch –
das erste Mal in der gynäkologischen Praxis
- 12 Jungseite – Geht mich nichts an?
- 14 Zyklus, Fruchtbarkeit und Endometriose im Unterricht
- 16 Tipps und Impressum



**Professorin Dr. med. Sylvia Mechsner,
Leiterin des Endometriosezentrums
der Charité – Universitätsmedizin Berlin**

Endometriose muss endlich ernst genommen werden! Es ist inakzeptabel, wenn Frauen ihre Beschwerden immer wieder ansprechen und weder die Frauenärztinnen und -ärzte noch das soziale Umfeld reagieren. Oder das Ganze wird heruntergespielt, nach dem Motto „Regelschmerzen sind normal“, „Nun hab dich nicht so!“ oder „Da müssen wir alle durch!“. Das Thema gehört endlich in die Öffentlichkeit, damit Betroffene nicht mehr allein gelassen werden.

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 links) direkt erreichbar.



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

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.

Warum es aber auch für Nichtbetroffene wichtig ist, darüber Bescheid zu wissen, und warum das Thema auch abseits medizinischer Fragen gesellschaftlich relevant ist, möchten wir Ihnen mit diesem Magazin vermitteln. Endometriose betrifft jede zehnte Frau im geschlechtsreifen Alter in Deutschland. Sie kann das Leben von Patientinnen auf den Kopf stellen – körperlich und psychisch. Noch immer begegnen aber 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 Bedürfnisse von Betroffenen nicht klar kommuniziert werden.

Es ergibt also durchaus Sinn, gerade junge Menschen – gleich welchen Geschlechts – für das Thema Endometriose zu sensibilisieren. Damit Ihnen dies in Ihrem Unterricht, Ihrem Projekt oder Ihrer Mentorentätigkeit als Klassenlehrkraft gut gelingt, bietet dieses Zeitbild WISSEN neben vielen Fakten und Informationen zu weiblichem Zyklus, Fruchtbarkeit und Endometriose auch Anregungen, wie die Relevanz des Themas auch für Jungen deutlich gemacht werden kann. Anschlüsse bieten sich daher nicht nur im Biologieunterricht, sondern auch in Sport, Sozialwissenschaften, Ethik und Deutsch.

Wir freuen uns, wenn Sie das Thema für sich und Ihre Jugendlichen entdecken und wünschen Ihnen einen erfolgreichen Unterricht!

Ihre Zeitbild-Redaktion

Bund beschließt Millionen für Endometrioseforschung

„Über die Ursachen von Endometriose ist wenig bekannt – doch mehr als zwei Millionen Frauen in Deutschland sind davon betroffen. Nun will die Bundesregierung die Erforschung der Krankheit stärker fördern.“

DER SPIEGEL, 20.10.2022



Keine Arbeit bei Regelschmerzen

„Wenn sie unter starken Regelschmerzen leiden, sollen Frauen in Spanien künftig von der Arbeit freigestellt werden können.“

Tagesschau online, 17.05.2022

„Das ist kein Frauenproblem, sondern ein gesellschaftliches Problem“, findet auch der französische Präsident Emmanuel Macron und macht Endometriose mitten im Wahlkampf zur Chefsache.“

Redaktionsnetzwerk Deutschland, 02.02.2022





Der weibliche Zyklus

Mädchen werden mit dem ersten Eisprung – mit 10 bis 16 Jahren – geschlechtsreif, das heißt, ihre fruchtbare Lebensphase beginnt. Anders als Männer sind Frauen aber nicht zu jeder Zeit fruchtbar, sondern der weibliche Zyklus (oder Menstruationszyklus) bestimmt die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Ein Wechselspiel von Hormonen bereitet den Körper immer wieder auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Tritt diese nicht ein, kommt es zur nächsten Regelblutung (Menstruation) und alles beginnt von vorn.

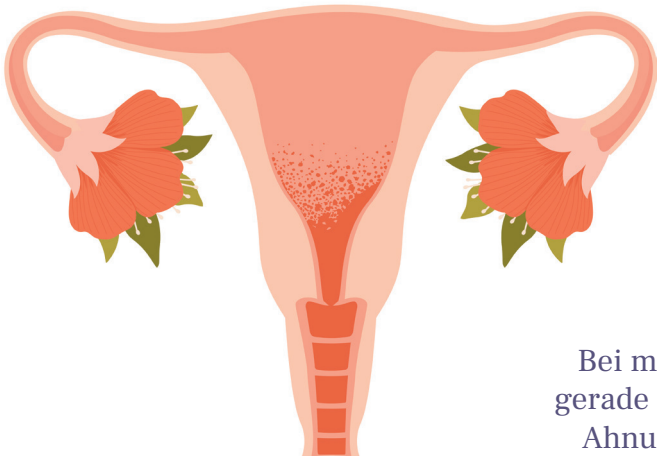
Tanz der Hormone

Während des Zyklus werden unterschiedlich große Mengen verschiedener Hormone produziert. Nach der Regelblutung steigt die Konzentration von **FSH (Follikelstimulierendes Hormon)**, welches das Wachstum von Eizellen und Eibläschen (Follikel) im Eierstock bewirkt. In den Follikeln wird **Östrogen** gebildet, das den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut fördert und dafür sorgt, dass Spermien nach dem Sex in die Gebärmutter und die Eileiter aufsteigen können. Jetzt führt das Hormon **LH (Luteinisierendes Hormon)** zum Eisprung. Die Eizelle gelangt in den Eileiter und kann befruchtet werden. Passiert das in den nächsten 12 bis 18 Stunden nicht, löst sie sich auf. Nun folgt die Bildung von **Progesteron**, das die Gebärmutter weiter auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Ist es allerdings nicht zu einer Befruchtung gekommen, merkt der Körper das nach etwa 12 bis 14 Tagen. Es wird kein Progesteron mehr gebildet und die Regelblutung beginnt.

Schon gewusst?

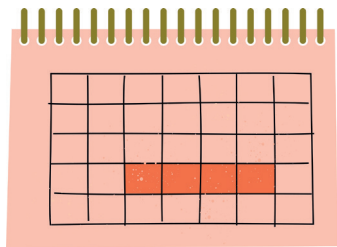
Der gesamte Vorrat an Eizellen ist bei Frauen schon vor der Geburt angelegt. Sie werden im Laufe der Jahre immer weniger und sind bis ungefähr zum 50. Lebensjahr verbraucht. Schon einige Jahre vorher tritt der Körper in die Wechseljahre ein und erlebt hormonelle Umstellungen, die für manche Frauen sehr unangenehm sein können. Mit dem Ende des letzten Zyklus gibt es auch keine Blutungen mehr, die letzte Menstruation heißt Menopause. Die Fruchtbarkeit und damit die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, nimmt allerdings schon ab dem 35. Lebensjahr stark ab.





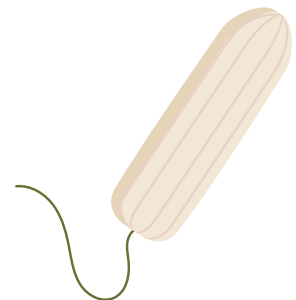
Lea, 13

Bei mir kam die erste Blutung ziemlich früh, ich war gerade zehn geworden. Ich hatte damals noch gar keine Ahnung, was das bedeutet, weil ich mich noch nicht mit der Pubertät beschäftigt hatte. Ich hatte also erst mal richtig Angst, als ich den Blutfleck im Bett gesehen habe, und bin sofort zu meiner Tante gelaufen. Ich weiß noch, dass ich mich in den ersten Monaten total unwohl gefühlt habe. Ich war ja noch ein Kind, mit meinen Freundinnen wollte ich darüber gar nicht reden, weil das einfach noch nicht unser Thema war damals. Was für eine Erleichterung, als ich ein Jahr später im Rucksack meiner Freundin ein Täschchen mit Binden gefunden habe! Da hab ich mich endlich getraut und seitdem quatschen wir über alles, was mit unseren Körpern passiert, und das tut richtig gut.



Die Menstruation

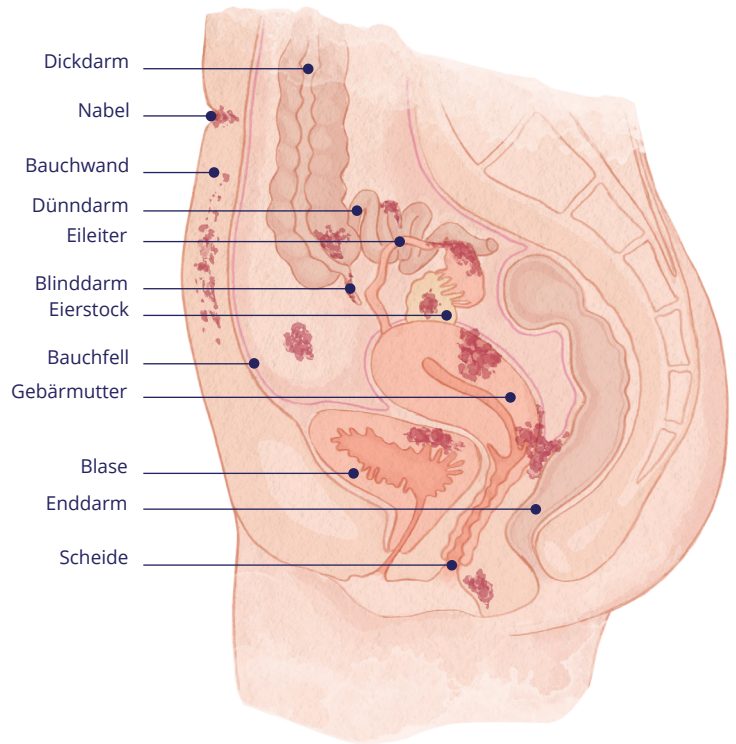
Das auffälligste Zeichen für die Pubertät ist bei Mädchen die erste Monatsblutung, die irgendwann zwischen 10 und 16 Jahren einsetzt. Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut löst sich ab und fließt zusammen mit Blut aus der Scheide. Mit im Paket kommt eine ganze Menge Fragen: Wie viel Blut ist normal? Welche Farbe sollte es haben und was ist dieser Schleim? Soll ich Binden benutzen, Tampons oder etwas ganz anderes, was ist mit Sport, Schwimmen und so weiter? Neben dem Austausch mit Freundinnen, der Mutter oder der älteren Schwester helfen Mädchenseiten und Bücher, die sich in verständlicher Sprache allen möglichen Fragen widmen und damit zum Beispiel Ängste und Sorgen nehmen können. Ganz wichtig ist aber eines: Bei sehr heftigen oder lang anhaltenden Blutungen, starken Schmerzen oder anderem Unwohlsein (Übelkeit, Erbrechen, Ohnmacht, Schwindel) sollte man sich einem Arzt oder einer Ärztin vorstellen. Starke Schmerzen während der Blutung können, müssen aber nicht ein Zeichen für Endometriose sein. In jedem Fall gibt es Möglichkeiten, sie zu behandeln und zu lindern. Kein Mädchen und keine Frau muss sie akzeptieren und damit allein zurechtkommen.





Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnlich ist, an Stellen des Körpers ansiedelt, wo es nicht hingehört. Die Stellen 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 zu Verklebungen im Bauchraum führen: Dann hängt zum Beispiel die Gebärmutter nicht frei oder die Eileiter sind nicht mehr durchgängig. Endometriose ist eine hormonabhängige Erkrankung und hängt deshalb eng mit dem weiblichen Zyklus zusammen. Bei geschlechtsreifen Frauen sorgen die Hormone Östrogen und Progesteron regelmäßig dafür, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut aufbaut. Bei der Menstruationsblutung wird die oberste Schicht der Schleimhaut abgelöst und verlässt zusammen mit Blut durch die Scheide den Körper. Befindet sich nun Gebärmutter Schleimhautgewebe 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.



Blick in den weiblichen Bauchraum und Orte, an denen sich Endometriose-Herde bilden können

Mögliche Symptome einer Endometriose-Erkrankung

- 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



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. Immer wieder hören betroffene Frauen, dass es mit Endometriose zu Unfruchtbarkeit kommen kann. Aber: Patientinnen mit Endometriose können auf natürlichem Weg Kinder bekommen. Es müssen immer die Ausprägung und die Symptome im Einzelfall betrachtet werden. Wenn es auf natürlichem Weg nicht klappt, gibt es in der Kinderwunschmedizin verschiedene Möglichkeiten, die ausprobiert werden können.



Halbe-halbe, wenn's nicht klappt

Übrigens: Wenn es mit dem Schwangerwerden nicht (auf natürlichem Weg) klappt, liegt das keinesfalls immer an der Frau. Die meisten Untersuchungen zeigen, dass sich die Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit in etwa zu gleichen Teilen auf beide Partner verteilen: In 30 Prozent der Fälle liegt es am Mann, in 30 Prozent an der Frau und in weiteren 30 Prozent an beiden. Zehn Prozent der Fälle bleiben ungeklärt.



#1von10

Unter dem Hashtag #1von10 teilen von Endometriose Betroffene ihre Erfahrungen und machen sich gegenseitig Mut.

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.





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 hilfreich. Durch die Einnahme der Antibabypille (auch „Pille“ genannt) setzt der natürliche Zyklus aus. Das inaktiviert die Endometriose und macht viele Patientinnen schmerzfrei. Die Pille gibt es in verschiedenen Ausführungen und Zusammensetzungen. 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. Die Dauer der Operation hängt von der Ausprägung der Endometriose ab: Manchmal dauert sie nur eine Stunde, manchmal einen ganzen Tag. In den allermeisten Fällen kommt die Endometriose allerdings nach einer OP wieder.

Und bei Kinderwunsch?

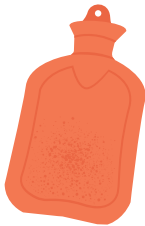
Wenn eine Frau mit Endometriose einen akuten Kinderwunsch hat, also in nächster Zeit gern schwanger werden möchte, dann kommt eine Behandlung mit Hormonen nicht infrage, denn die Hormone unterdrücken den Eisprung und verhindern damit eine Schwangerschaft. Dann müssen andere Wege gefunden werden, die Schmerzen zu behandeln. Eine Operation ist in manchen Fällen besonders sinnvoll, weil Verklebungen gelöst werden können und die Eileiter durchgespült werden: Das erhöht die Chancen auf eine Schwangerschaft.



Tipps für den Alltag mit Endometriose

Tee trinken allein hilft sicher nicht – aber es gibt trotzdem gute Tipps, wie man schmerzhafte Tage erträglicher gestalten kann.

Schmerztabletten möglichst früh einnehmen, dann helfen sie am besten.



Wärmflasche und Tee (besonders gut mit Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe)



Ruhe; Verständnis und Geduld mit sich selbst

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

Bewegung und Sport



Regelmäßige Übungen für die Muskulatur des Beckenbodens

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

Eventuell Physiotherapie, Osteotherapie, Akupunktur

Entspannungstechniken (zum Beispiel Yoga oder progressive Muskelrelaxation)



Emma, 15

Ganz lange habe ich gedacht, dass ich ein totales Weichei bin. Immer, wenn meine Tage kurz bevorstanden, bekam ich Bauch- und Rückenschmerzen. Wenn die Blutung dann losging, half keine Tablette mehr: Ich habe mich auf dem Boden gewälzt vor Schmerzen. Das hatte ich noch nie von jemandem gehört und deshalb dachte ich, mit mir kann irgendwas nicht stimmen. In der Schule musste ich dauernd zur Toilette – wegen Durchfall, Übelkeit oder einfach, weil ich die Schmerzen nicht mehr aushalten konnte. Ganz oft mussten meine Eltern mich abholen. Da ich niemandem erzählt habe, was los ist, dachten die meisten Lehrer und Mitschüler, dass ich mich blöd anstelle, schwänzen will oder nur Aufmerksamkeit möchte. Meine Hausärztin hatte schließlich die rettende Idee. Sie schickte mich mit dem Verdacht auf Endometriose zum Gynäkologen und seitdem nehme ich die Pille. Zum Glück hilft sie mir und die Schmerzen sind fast ganz weg.



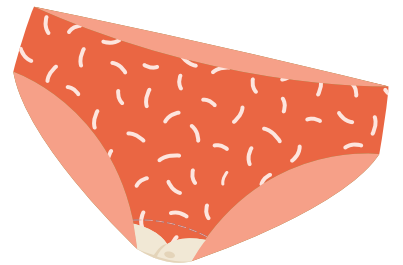
Keine Angst vorm Arztbesuch

– das erste Mal in der gynäkologischen Praxis

Es gibt keinen Zeitpunkt, zu dem man unbedingt das erste Mal zur Frauenärztin gehen muss. Auch das Einsetzen der Menstruationsblutung ist normalerweise kein Grund für eine Untersuchung. Mit einer Ärztin sprechen solltest du aber, wenn ...

- du bis zu deinem 16. Geburtstag deine Blutung noch nicht bekommen hast,
- die Periode länger als ein Jahr sehr unregelmäßig ist oder ganz wegbleibt,
- die Blutung sehr stark, sehr lang und/oder sehr schmerzhaft ist,
- du Informationen zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten brauchst,
- du dich über Verhütung und/oder die Pille informieren möchtest,
- du Schmerzen, Jucken oder stark riechenden Ausfluss hast,
- du denkst, du könntest schwanger sein.

Ab 20 Jahren ist es sinnvoll, einmal im Jahr zur gynäkologischen Kontrolluntersuchung zu gehen.



Bitte freimachen:
Im Sprechzimmer gibt es eine **Kabine**, in der du dich ausziehen kannst. Während die Ärztin mit dir spricht, bist du ganz angezogen. Erst wenn sie dich körperlich untersucht, bittet sie dich, Hose und Unterhose auszuziehen. Für die Untersuchung der Brust ziehst du dich untenrum wieder an und T-Shirt und BH aus.

Vor jeder ärztlichen Untersuchung steht ein ausführliches **Gespräch**. Hier darfst du alles erzählen, was dich besorgt, und alles fragen, was du wissen möchtest.

Mann oder Frau?
Ob du lieber zu einem Mann oder einer Frau gehen möchtest, - ist allein deine Entscheidung. Wichtig ist, dass du dich **wohl fühlst und Vertrauen** entstehen kann.

Du entscheidest: Besonders wenn du noch keinen Sex hattest, wird deine Ärztin **sehr vorsichtig** bei der vaginalen Untersuchung sein. Du kannst jederzeit sagen, wenn du eine bestimmte Untersuchung nicht möchtest, dir etwas wehtut oder unangenehm ist.



Gynäkologin und ÄGGF*-Ärztin Dr. Runa Speer informiert

Wie findest du eine gute gynäkologische Praxis?

Gerade für Teenager, die zum ersten Mal in die frauenärztliche Praxis gehen möchten, bieten manche Frauenärztinnen und Frauenärzte speziell eine sogenannte Mädchensprechstunde an. Nach diesem Begriff kannst du im Internet suchen. Dann weißt du, dass sich die betreffende Ärztin oder der betreffende Arzt speziell mit den Bedürfnissen, Fragen und Sorgen von Heranwachsenden auskennt.

Wie läuft der Besuch in der Praxis ab?

Er beginnt immer mit einem Gespräch, in dem neben dem Grund für den Praxisbesuch gemeinsam verschiedene allgemeine Fragen geklärt werden: Gibt es Vorerkrankungen, Operationen oder Allergien? Werden Medikamente eingenommen? Gibt es in der Familie besondere Erkrankungen? Und gibt es frauenspezifische Beschwerden wie Zyklusprobleme oder Anzeichen für eine Infektion? Geht es um das Thema Verhütung oder ist es einfach ein Kontrolltermin? Das ist wirklich ein ganz entspanntes Gespräch, bei dem sich beide kennenlernen. Wenn dabei Sympathie und Vertrauen entstehen, ist das eine gute Basis für alles Weitere.

Und dann kommt die körperliche Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl ...?

Grundsätzlich kann die gynäkologische Untersuchung auch auf den zweiten oder dritten Besuch verschoben werden, aber besonders bei Beschwerden ist es natürlich sinnvoll, dass die Ärztin oder der Arzt untersucht, ob die Geschlechtsorgane in Ordnung sind. Ich verstehe absolut, dass man Bedenken hat, wenn man noch nie auf dem gynäkologischen Stuhl gesessen hat. Es ist ganz normal, dass man Schamgefühle hat und aufgeregt ist, wenn man das erste Mal im Intimbereich untersucht wird. Die Untersuchung ist nicht schmerzhaft und gelingt umso besser, je entspannter man dabei ist.

Gibt es Tipps, um sich sicherer zu fühlen?

Ein Tipp ist, dass du dir ein langes T-Shirt anziehst oder einen Rock, weil du dich dann vielleicht etwas geschützter fühlst. Du kannst auch ein Handtuch von zu Hause mitbringen, das du dir um die Hüften bindest und auf dem Stuhl dann unter den Po legst. Und vielleicht fragst du in der Praxis einfach nach, ob es okay ist, zum ersten Besuch jemanden mitzubringen, der im Hintergrund bleibt und Sicherheit gibt.

Kannst du auch in die Praxis kommen, wenn du deine Tage hast?

Grundsätzlich ja, und das ist ja auch manchmal genau der Grund für den Termin. Es kann sein, dass du bei der Regelblutung sehr viel Blut verlierst oder starke Schmerzen hast und deshalb Hilfe brauchst. Das kennt jede Frauenärztin und jeder Frauenarzt und unterstützt dabei natürlich. Das muss dir nicht unangenehm sein.

Wenn du merkst, dass du dich bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt nicht wohl fühlst, kannst du dir dann eine andere Praxis suchen?

Natürlich! Ich finde, es ist ein ganz wichtiger Faktor, dass man sich in der Praxis wohl fühlt, sich sympathisch ist und Vertrauen hat.

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



VIVA LA VULVA





Jungsseite – Geht mich nichts an?

Endometriose ist eine Frauenkrankheit – schließlich haben Männer keine Gebärmutter und damit auch keine Gebärmutterschleimhaut, die verrückt spielen kann und sich an unpassenden Stellen des Körpers festsetzt. Trotzdem ist es gut, wenn auch Jungen und Männer wissen, was Endometriose ist und was diese Krankheit für Betroffene bedeutet. Das verhilft zu Verständnis und einem respektvollen Umgang miteinander.

ZEITBILD WISSEN

12

Endometriose geht euch an, weil

...es Betroffenen guttut,
wenn man sie ernst nimmt und nicht
glaubt, sie übertreiben, wollen nur
Aufmerksamkeit oder denken
sich alles nur aus.

...ihr in eurer gemeinsam verbrachten
Freizeit Rücksicht auf die speziellen
Bedürfnisse nehmen könnt (zum Beispiel
lieber Videoabend als Tanzen).

... Endometriose Einfluss auf die
Fruchtbarkeit haben kann. Auch
wenn das Thema Kinderwunsch
vielleicht noch in ferner Zukunft
liegt, betrifft es beide Geschlechter
gleichermaßen.

...ihr bei einer kurzfristigen Absage eures
Dates wegen Menstruationsschmerzen
wisst, dass es nicht an euch liegt, sondern
etwas Ernstes dahinter steckt.

...manchmal einfach
ein freundliches
Wort hilft.





Liebe Jungs!

Wir wissen, dass der weibliche Körper oft ein Rätsel für euch ist – und ehrlich gesagt, es ist uns ja oft auch peinlich, mit euch darüber zu sprechen. Aber ein paar Fakten solltet ihr kennen, gerade zum Thema Menstruation. Hier findet ihr eure Top-FAQ mit unseren Antworten.

Eure Mädels



Tillmann, 17 Jahre

Das erste Mal von Endometriose gehört habe ich von meiner Freundin. Kurz nachdem wir zusammengekommen sind, hat Nora mir erzählt, dass sie diese Krankheit hat und deshalb oft unter starken Schmerzen leidet. Ich finde es gut, dass sie so offen zu mir ist, weil ich sie so viel besser unterstützen kann. Ich weiß zum Beispiel, dass es gar nichts bringt, wenn ich versuche, sie zu überreden, feiern zu gehen, wenn sie sich nicht gut fühlt. Dann ist Kuscheln angesagt, am besten mit einem Film und einer Wärmflasche. Meine Jungs kennen das jetzt auch schon und haben Verständnis, wenn ich mal nicht dabei bin. Klar, manchmal ziehe ich trotzdem los, aber wenn Nora mich braucht, bin ich für sie da.

Könnt ihr eure Blutung kontrollieren?

Nein! Das Blut fließt einfach so aus der Scheide, ob es gerade passt oder nicht. Deshalb benutzen wir ja „Hygieneprodukte“, um das Blut aufzufangen: Binden, Tampons, spezielle Unterwäsche oder eine Menstruationstasse. Aber „Unfälle“ passieren immer wieder, gerade, wenn einen die Menstruation überrascht, so ganz regelmäßig ist der Zyklus nämlich nicht bei jeder. Also: Nett sein und keine blöden Kommentare, wenn ihr mal einen Fleck bemerkt! 🐣

Tut die Menstruationsblutung weh?

Bei manchen Mädchen ja, bei manchen nicht. Bei manchen sogar so sehr, dass sie am liebsten mit Wärmflasche im Bett liegen möchten, keinen Sport machen können oder an Schule und Arbeit gar nicht zu denken ist. Das ist ganz unterschiedlich. Viele Mädels haben auch Schwindelgefühle, ihnen ist übel oder sie haben Durchfall. Emojis dazu lass ich weg ... 🤢

Wieso sitzt ihr beim Schwimmen so oft am Beckenrand?

Wieso so oft? Ungefähr einmal im Monat. Und das auch nur dann, wenn wir keinen Tampon oder keine Menstruationstasse benutzen möchten. Und glaubt mir, dann wollt ihr auch gar nicht, dass wir zu euch ins Schwimmbecken hüpfen. 🐣

Warum seid ihr vor und während der Menstruation immer schlecht gelaunt?

Sind wir? Echt? Der weibliche Zyklus wird von Hormonen bestimmt. Das bedeutet, dass im Körper mal mehr, mal weniger von jedem Hormon vorhanden ist. Und die haben durchaus Einfluss auf unsere Stimmung. Aber ganz ehrlich: Genau wie ihr lassen wir uns nicht nur von unseren Hormonen steuern und behalten durchaus die Kontrolle über unser Verhalten 😊😊😊😊 ... oder ...?

Wenn man sich einen Tampon einführt, fühlt sich das gut an?

Haha, ich stelle mir das gerade vor 🤔🤔. Neeeee, das Gefühl ist überhaupt nicht aufregend. Eher so wie ein Zäpfchen 🤢 muss halt ...





Zyklus, Fruchtbarkeit und Endometriose im Unterricht

Anbindung an den Lehrplan

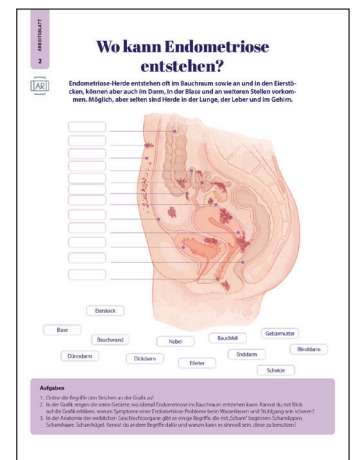
Das vorliegende Unterrichtsmaterial ist für den Einsatz in den Fächern Biologie, Sport, Ethik, Sozialwissenschaften und Deutsch ab Klassenstufe 9 an allgemein- und berufsbildenden Schulen konzipiert. Es finden sich zahlreiche Anknüpfungspunkte an die entsprechenden Lehrpläne, beispielsweise bei den Themen Sexualkunde, Gesundheitskompetenz, Körper und Krankheit, Förderung von Verantwortungsbereitschaft und Einfühlungsvermögen sowie Verhältnis der Geschlechter.

Interaktive Arbeitsblätter

Zusätzlich zu dem vorliegenden Magazin stehen Ihnen die folgenden Arbeitsblätter unter <https://zeitbild.de/endo-schule> zur Verfügung.



Der weibliche Zyklus



Wo kann Endometriose entstehen?



Was machen wir am Wochenende?





Erklärvideos

Endo ... was???

Einführungsvideo für Lehrkräfte

Endo ... was???

Einführungsvideo für Jugendliche



Endometriose und Zyklus

Symptome

Schmerzen, Blutungen, Endometriose

Offiziell ist Endometriose eine Krankheit, bei der das Endometrium (die innere Schicht der Gebärmutter) außerhalb der Gebärmutter wächst. Dies kann zu Schmerzen, Blutungen und anderen Symptomen führen.

Interview mit einer Anti-Baby-Pille

Ich habe gehört, dass es bei Endometriose sehr wichtig ist, eine Anti-Baby-Pille zu nehmen. Ist das richtig?

Ja, das ist richtig. Eine Anti-Baby-Pille kann helfen, die Symptome zu lindern und die Fortschritte der Endometriose zu verlangsamen.

Das hört sich an, aber die Pille ist nicht immer die Lösung.

Das ist richtig. Eine Pille kann helfen, die Symptome zu lindern, aber sie kann auch andere Probleme verursachen. Es ist wichtig, mit einem Arzt zu sprechen, um die beste Behandlung zu finden.

Aufgaben

1. Was ist Endometriose?
2. Was sind die Symptome?
3. Was ist eine Anti-Baby-Pille?

Hilfe bei Menstruationsbeschwerden und Endometriose

Symptome

Schmerzen, Blutungen, Endometriose

Endometriose ist eine Krankheit, bei der das Endometrium (die innere Schicht der Gebärmutter) außerhalb der Gebärmutter wächst. Dies kann zu Schmerzen, Blutungen und anderen Symptomen führen.

Aufgaben

1. Was ist Endometriose?
2. Was sind die Symptome?
3. Was ist eine Anti-Baby-Pille?

Endometriose und Kinderwunsch

Symptome

Schmerzen, Blutungen, Endometriose

Endometriose ist eine Krankheit, bei der das Endometrium (die innere Schicht der Gebärmutter) außerhalb der Gebärmutter wächst. Dies kann zu Schmerzen, Blutungen und anderen Symptomen führen.

Aufgaben

1. Was ist Endometriose?
2. Was sind die Symptome?
3. Was ist eine Anti-Baby-Pille?

Endometriose und Zyklus

Hilfe bei Menstruationsbeschwerden und Endometriose

Endometriose und Kinderwunsch

Liebe, Sex und Endometriose

Symptome

Schmerzen, Blutungen, Endometriose

Endometriose ist eine Krankheit, bei der das Endometrium (die innere Schicht der Gebärmutter) außerhalb der Gebärmutter wächst. Dies kann zu Schmerzen, Blutungen und anderen Symptomen führen.

Aufgaben

1. Was ist Endometriose?
2. Was sind die Symptome?
3. Was ist eine Anti-Baby-Pille?

Fakt oder Fake?

Symptome

Schmerzen, Blutungen, Endometriose

Endometriose ist eine Krankheit, bei der das Endometrium (die innere Schicht der Gebärmutter) außerhalb der Gebärmutter wächst. Dies kann zu Schmerzen, Blutungen und anderen Symptomen führen.

Aufgaben

1. Was ist Endometriose?
2. Was sind die Symptome?
3. Was ist eine Anti-Baby-Pille?

Fakt oder Fake?

Symptome

Schmerzen, Blutungen, Endometriose

Endometriose ist eine Krankheit, bei der das Endometrium (die innere Schicht der Gebärmutter) außerhalb der Gebärmutter wächst. Dies kann zu Schmerzen, Blutungen und anderen Symptomen führen.

Aufgaben

1. Was ist Endometriose?
2. Was sind die Symptome?
3. Was ist eine Anti-Baby-Pille?

Liebe, Sex und Endometriose

Fakt oder Fake?

Fakt oder Fake? Lösungsblatt

Weitere kostenlose Angebote, Materialien,
Lehrkräfte-Fortbildungen, Peer-Education-Formate und Informationen
bietet das Webportal der bundesweiten Bildungsaktion
Zeitbild SCHULE „Endo ... was???“ unter

<https://zeitbild.de/endo-schule>



Linktipps – hier gibt es Unterstützung!

www.endometriose-vereinigung.de

Webseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit Hilfe bei der Ärztesuche, Angeboten für Beratung und Selbsthilfegruppen, umfangreichen Informationen 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. Eine Suchmaschine erleichtert das Finden finanzieller Fördermöglichkeiten. Viele Erfahrungsberichte und Expertengespräche in Form von Videos und Podcasts ergänzen die Seite.

Buchtipps

Prof. Dr. Sylvia Mechsner

Endometriose – Die unterschätzte Krankheit München 2021

Ein umfangreiches Buch mit viel medizinischem Fachwissen zu Diagnose, Behandlung und Selbsthilfe.

Martina Liel

Nicht ohne meine Wärmflasche. Leben mit Endometriose München 2017

Die Autorin ist selbst Endometriose-Patientin. Zusätzlich zur wissenschaftlichen Sicht beschreibt sie den großen Einfluss, den die Krankheit auf viele Bereiche des Alltags hat.

Martina Liel

Endometriose und Psyche. Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien München 2021

Ein Buch über die psychischen Belastungen von Endometriose-Patientinnen, mögliche Bewältigungsstrategien und die Rückeroberung verlorener Lebensqualität trotz Krankheit.

Anna Wilken

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

Die Autorin ist selbst Endometriose-Patientin. Sie gibt medizinische und private Einblicke.

...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 Symptombuch, individuellen Auswertungen und vielen Tipps und Übungen.

Impressum

Das Zeitbild WISSEN 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: Charité (S. 2), iStock (S. 3, 5, 9, 13), Andrea Jüttner-Lohmann (S. 11). Illustrationen: iStock/setz it. 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.