

Endometriose bei Teenagern

Wo kommen nur die Schmerzen her?
Erfahrungsbericht einer Endometriosebetroffenen

Theresa W.



Es war das Jahr 2004 und ich war gerade 15 Jahre alt und saß über den Hausaufgaben, als ich wahnsinnige Schmerzen im Unterbauch bekam. Die Schmerzen strahlten in den Rücken und in die Beine aus und wurden innerhalb weniger Minuten beinahe unerträglich. Aber sie waren mir nicht ganz unbekannt. Schon knapp zwei Jahre hatte ich ständig leichte bis mittelstarke Schmerzen dieser Art. Schon mehrmals war ich deswegen beim Arzt gewesen, dessen einzige Vermutung war, dass ich wohl bald meine Tage bekäme. Nun traten diese Beschwerden jedoch in weit stärkerem Umfang auf. Also nahm ich ein Aspirin und kurz darauf merkte ich, dass ich zum ersten Mal meine Periode bekommen hatte. Ich machte mir eine Wärmflasche, legte mich ins Bett und bat meine Mutter per Telefon mir stärkere Schmerztabletten aus der Apotheke mitzubringen, die aber auch nur wenig halfen. Also krümmte ich mich weiterhin im Bett vor Schmerzen und hoffte inständig, der ganze „Spuk“ würde bald vorüber gehen. Dieser Zustand dauerte drei Tage an, dann war alles schlagartig wieder vorbei.

Für mein Umfeld waren diese Schmerzen als normal einzustufen: manche Frauen hätten eben Beschwerden während der Regel, andere nicht. Ich selbst wusste es nicht besser und habe es zu diesem Zeitpunkt ebenso hingenommen.

Seit dieser ersten Periode hatte ich furchtbare Angst vor all denen, die noch kommen würden. Meine Gynäkologin riet mir sechs Monate später zur Pille. Auch sie bestätigte mit, dass die Probleme gerade bei jungen Mädchen normal seien und sich durch die Pille bestimmt besser würden.

Ein Jahr danach wurden die Schmerzen zunehmend stärker, obwohl ich frühzeitig Schmerzmittel einnahm und ich fragte mich immer wieder, warum andere Mädchen und Frauen während ihrer Tage ihr Leben ganz normal genießen konnten, während ich Schmerzverzerrt im Bett lag. War ich wirklich überempfindlich oder was war mit mir los?

Aber nicht nur die Menstruationskrämpfe wurden stärker, es kamen auch ganz neue Beschwerden hinzu. So konnte ich keine Tampons mehr benutzen. Allein der Versuch löste unheimliche Schmerzen aus und mein ganzer Unterleib fühlte sich entzündet an.

Es folgten zahllose Untersuchungen bei unterschiedlichen Gynäkologen und Gynäkologinnen mit immer gleichem Tenor: die Beschwerden seien normal und ich



sollte mich nicht verrückt machen sondern mir während der Menstruation etwas Ruhe gönnen, denn oft kämen Regelbeschwerden von Stress. Dabei hatte ich 2 Minuten vorher erzählt, dass ich während meiner Tage mindestens 2 Tage im Bett verbringe. Selbst Darmkrämpfe beim Stuhlgang, wo ich mich oft bis zu einer ganzen Stunde auf der Toilette vor Schmerz krümmte, wurden einfach als von der Gebärmutter ausstrahlend diagnostiziert, und Beschwerden beim Geschlechtsverkehr als psychisch bedingt abgetan.

Nach diesen niederschmetternden Erfahrungen und meiner Meinung nach Frauenverachtenden Aussagen mied ich Arztpraxen vorübergehend und ertrug den Schmerz Monat für Monat, wobei mittlerweile selbst die stärkeren Schmerzmittel fast keinerlei Wirkung mehr zeigten. Im Sommer 2006 (ich war inzwischen 17 Jahre alt) nahmen die Schmerzen so zu, dass ich regelmäßig ohnmächtig wurde. Erst da traute ich mich wieder zum Gynäkologen, dessen Erklärung dieses Mal war, dass schlanke Frauen einfach zu niedrigem Blutdruck neigen und dies sicherlich der Grund für die Ohnmacht war (mein Blutdruck wurde noch nicht einmal gemessen).

Es war mittlerweile Oktober 2006. Ich saß mal wieder bei einem Gynäkologen im Wartezimmer und ich las eine medizinische Fachzeitschrift. Gleich auf den ersten Seiten dieser Zeitschrift war ein langer Artikel über Endometriose. Dieses Wort hatte ich noch nie gehört. Als ich über die Symptome las, wurde ich aufmerksam. Extremen Regelschmerzen, Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs, beim Stuhlgang und beim Wasserlassen, sowie weitere Beschwerden. Genau in diesem Moment habe ich zum ersten Mal Erleichterung verspürt. Erleichtert einfach deshalb, weil es eine Krankheit gab, deren Symptome genau auf mich zutrafen und ich nicht die einzige auf der Welt war, die diese Beschwerden hatte, denn in dem Artikel stand auch, dass es die häufigste gutartige Frauenkrankheit sei.

Ich nahm den Artikel mit zum Arztgespräch. Als ich dem Gynäkologen die Seite vor die Nase hielt und sagte, dass alles was da steht exakt auf mich zuträfe, meinte er nur, ich sei für diese Erkrankung viel zu jung und solle nicht nach Krankheiten suchen, die ich nicht habe. Vielmehr sollte ich mir doch einfach die Drei-Monats-Spritze geben lassen, was ich aber ohne vernünftige medizinische Erklärung weiterhin ablehnte.



Wieder zu Hause setzte ich mich sofort vor den PC und fand bei meiner Recherche im Internet viele Seiten, die ausführlich über die Krankheit Endometriose informierten und die zur Europäischen Endometriose Liga führten. Dort gab es einen „Endo-Test“ und ein Patientinnenforum. Unfassbar, dass bei dieser Fülle von Aufklärung nicht einer der Gynäkologen, die ich bisher aufgesucht hatte, auch nur ansatzweise einen Gedanken an diese Krankheit verschwendet hatten. Die betroffenen Frauen im Patientinnenforum rieten mir dringend zu einer Bauchspiegelung, da nur so eine gesicherte Diagnose gestellt werden konnte und bestätigten, dass die Aussage des Arztes bezüglich des Alters falsch war. Das einzige was mir damals nicht richtig klar geworden ist war, dass eine Bauchspiegelung nur von einem Spezialisten durchgeführt werden sollte.

Der Eingriff eine Woche später durch einen Gynäkologen mit Belegbetten endete deshalb als Fiasko, den ich auch aufgrund des ganzen äußeren Ablaufs und der Begleitumstände in äußerst unangenehmer Erinnerung habe. Der operierende Arzt teilte mir am Abend nach dem Eingriff kurz und knapp mit, dass alles in bester Ordnung sei. Ich würde am nächsten Tag entlassen werden und solle dann in einer Woche zum Hausarzt, der die Fäden ziehen würde. Ich war so verwirrt, dass es mir erst einmal die Sprache verschlug und bevor ich meine Gedanken einigermaßen geordnet hatte, war er auch schon wieder weg.

In dieser Nacht habe ich verzweifelt versucht nachzudenken, aber die Narkose hatte mich wirklich völlig geschafft. Am nächsten Morgen hatte ich ziemlich starke Schmerzen und fühlte mich noch immer total benebelt. Alleine aufstehen ging überhaupt nicht und ich fragte mich, wie sie eine Patientin in diesem Zustand entlassen konnten. Meine Mutter half mir und brachte mich nach Hause.

2 Tage nach dem Eingriff hatte ich extreme Schmerzen und starke Blutungen. Ich fühlte mich, als würde jemand gerade bei vollem Bewusstsein in meinem Unterleib herumschneiden. Also rief meine Mutter bei meinem Gynäkologen an und schilderte ihm die Situation. Dieser erwiderte nur, dass das schon einmal vorkommen könne und legte auf. Ich konnte es kaum fassen, lag heulend im Bett und dachte ich sterbe. Letztendlich holte meine Mutter unseren Hausarzt, der mir ein starkes Schmerzmittel spritzte. Danach wurde es endlich besser, allerdings musste ich die darauf folgenden Tage die Höchstdosis des Schmerzmittels einnehmen um über die Runden zu kommen.



So ging es Woche um Woche weiter, ich wusste nicht mehr, was ich nun unternehmen sollte. Für mein Umfeld gab es nach der erfolglosen Bauchspiegelung keine Zweifel mehr, dass ich völlig gesund sei und das machte mich sehr traurig. Denn ich war mir sicher, dass etwas nicht in Ordnung war und wandte mich mit meinen Problemen erneut an die Frauen aus dem Patientinnenforum im Internet. Dort erfuhr ich, dass bei vielen Frauen zunächst keine Endometriose festgestellt wurde, sondern erst ein Spezialist auf diesem Gebiet weiter helfen konnte.

Das nächstgelegene Endometriose-Zentrum in Erlangen lag ca. 230 km entfernt ich schrieb dem dort behandelnden Arzt eine Email um ihm mein Problem zu schildern. Ich bekam auch schnell einen Termin und musste nun nur noch eine Überweisung von meinem Hausarzt holen. Das gestaltete sich schwieriger als gedacht. Als ich ihm von meinem Vorhaben erzählte, runzelte er nur die Stirn und meinte, dass würde nichts bringen. Er schlug vor, mir eine Überweisung zum Psychotherapeuten zu geben, dass wäre seiner Meinung nach angebrachter, da ich mir Krankheiten einbildete. Ich war so geschockt, dass ich in Tränen ausbrach. Erst nach einer ganzen Weile gab er mir die Überweisung mit völlig deplatzierten Anmerkungen.

Der Termin beim Spezialisten verlief sehr gut für mich. Wir führten ein langes Gespräch, dann folgte eine gründliche Untersuchung und schon dabei war sich der Arzt sicher, dass etwas nicht stimmen konnte. Er schlug vor, eine erneute Bauchspiegelung durchzuführen, um endlich zu einer Diagnose zu kommen und eine Behandlung einleiten zu können. Damit war ich einverstanden und vereinbarte gleich einen Termin in drei Wochen.

Alles verlief dieses Mal ganz anders. In der Klinik wurde ich erstmals ausreichend über alles aufgeklärt und auf die OP am darauf folgenden Tag vorbereitet. Früh am nächsten Morgen ging es los. Ich bekam noch im Zimmer eine Tablette zur Beruhigung und wurde dann in Richtung Operationsabteilung geschoben. Es folgte wieder das Legen des Venenzuganges, was dieses Mal ohne Probleme funktionierte und schließlich bekam ich die Narkosespritze vom Anästhesisten und schlief sofort ein. Große Angst hatte ich vor dem Aufwachen, da ich nach dem ersten Eingriff nur sehr schwer zu mir gekommen bin und mich an vieles nicht mehr erinnern konnte. Auch das war dieses Mal anders. Beim Aufwachen war eine Schwestern an meiner Seite und sprach mit mir. Alles in allem fühlte ich mich ausgesprochen fit.



Der operierende Arzt berichtete mir, dass er Endometrioseherde gefunden und gleich entfernt hatte. Von mir fiel eine tonnenschwere Last. Meine Beschwerden hatten endlich eine Diagnose. Natürlich wünscht man sich eigentlich keine Krankheit, aber ich wusste ja, dass meine Schmerzen einen Grund haben mussten und endlich war dieser Grund gefunden und keiner konnte mich mehr als Simulant hinstellen.

Zwei Tage nach dem Eingriff wurde ich entlassen. Vor der Abreise bekam ich noch meinen OP-Bericht und der Operateur riet mir dazu, meine Pille immer für 3 Monate durchgehend einzunehmen und erst dann die einwöchige Pause einzulegen.

Eigentlich hatte ich mir nach der Entfernung des Endometriosegewebes eine beschwerdefreie Zeit erhofft. Ich wusste zwar, dass die Erkrankung chronisch werden konnte und praktisch nicht heilbar war, aber an eine Weile Ruhe vor den Schmerzen hoffte ich in jedem Fall. Dem war leider nicht so, trotz neuer Pillenpräparate.

Im Sommer 2007 war es so schlimm, dass ich mich kaum noch aus dem Haus traute, da ich dauerhaft von starken Schmerzen begleitet war. Zum ersten Mal merkte ich auch, wie sehr mich die Krankheit psychisch belastete. Ich bekam regelrechte Phobien, wenn ich irgendwo alleine war, da mich ständig schlimme Schmerzanfälle überkamen. Und diese Anfälle kamen von einer Sekunde auf die andere und dann mit so einer Wucht, dass ich nicht mehr aufrecht stehen konnte. Dadurch bekam ich Angst, wenn ich mich in Situationen begeben musste, aus denen ich nicht unmittelbar „fliehen“ konnte. Ich hatte schon ein ungutes Gefühl im Bauch, wenn ich beispielsweise an einer Supermarktkasse stand und eine lange Schlange vor mir hatte. Denn was würde passieren, wenn ich nun einen solchen Schmerzanfall bekäme?

Eigentlich war diese Ansicht dumm. Denn wovor hatte ich eigentlich Angst? Davor das andere Menschen sehen können wie schwach ich eigentlich war? Aber es war ja nichts verkehrtes daran schwach zu sein, sondern einfach eine Tatsache. Das wollte ich zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht einsehen. Stattdessen zog ich mich immer mehr zurück, soziale Kontakte wurden immer seltener. Nur noch bei meiner Familie und meinen engsten Freunden fühlte ich mich „sicher“ und wohl. Darüber gesprochen habe ich allerdings mit niemandem.

Im Endometriose-Zentrum in Erlangen wurde nach einer erneuten Untersuchung festgestellt, dass wohl wieder neue Herde vorhanden wären und mir wurde



Enantone empfohlen, ein Medikament das die Hirnanhangsdrüse und somit die Hormonproduktion blockiert und einen so in künstliche Wechseljahre versetzt. Das schlimme war, dass ich die Pille absetzen musste und erst bei Eintreten der Blutung die Spritze von meinem Gynäkologen erhalten konnte. Etwa eine Woche später fingen die zu erwartenden Nebenwirkungen an. Ich hatte allerdings nicht nur die vorab angekündigten Schweißausbrüche und Hitzewallungen, sondern litt an extremer Übelkeit und Appetitlosigkeit, was eine enorm rasche Gewichtsreduktion nach sich zog. Außerdem wurde ich noch schrecklich nervös, konnte nicht mehr schlafen und trotz Beruhigungsmittel einfach nicht zur Ruhe kommen. Als der Zustand sich drastisch verschlimmerte riet mir der Arzt des Endometriose-Zentrums eine leichte Pille einzunehmen, als sog. „Add-Back-Therapie“, die dem Körper etwas Östrogen zuführt, um somit die Nebenwirkungen zu mildern. Die Pille nahm ich noch am selben Abend ein. Darunter wurde es etwas besser.

Letztendlich zog ich diese Therapie für 5 Monate durch, allerdings erfolglos, denn die Schmerzen waren nach wie vor vorhanden. Bei einem weiteren Termin in Erlangen, diesmal beim Oberarzt, entschloss ich mich nach der Untersuchung für eine erneute Bauchspiegelung, mit vorangehender Darmspiegelung, da ich auch in diesem Bereich Beschwerden hatte und man einen Befall des Darmes erst ausschließen musste. Beide Eingriffe wurden an zwei aufeinander folgenden Tagen in der Klinik geplant.

Nach der OP erfuhr ich, dass vor allem im Bereich zwischen Enddarm und Scheide viele Endometrioseherde vorhanden waren, die entfernt worden waren. Außerdem erneut Herde im Douglasraum und sehr viele Verwachsungen. Deshalb wurde auch nicht, wie die beiden Male zuvor, im Bauchnabel ein Schnitt gemacht, sondern weiter oben, da besonders im Nabelbereich viele Verwachsungen entstanden waren. Zur Rezidivprophylaxe, also um einem erneuten Auftreten vorzubeugen, sollte ich weiterhin die Pille im Langzeitzyklus einnehmen.

Nach dieser Bauchspiegelung hatte ich ca. 4 Monate „Ruhe“. Das heißt es war mit der Pille im Langzeitzyklus größtenteils erträglich, allerdings war mein Allgemeinbefinden nicht gerade gut. Ich war ständig müde und schnell erschöpft, konnte auch keinen Sport treiben. Aber nun musste ich mich erst einmal mit der Besserung zufrieden geben.



Als es dann nach dieser kurzen Ruhephase wieder unangenehm wurde suchte ich auf Empfehlung eines Bekannten eine Ärztin auf, die sich auf naturheilkundliche Verfahren spezialisiert hatte. Nach einer sehr ausführlichen Anamnese erklärte sie mir etwas über Kinesiologie, da sie alle Patienten zuerst nach diesem Verfahren „austestete“ um zu sehen, was gut für die Person ist um die bestmögliche Behandlung anstreben zu können. Mit dem vorher erklärten Muskeltest wurde ich eine relativ lange Zeit auf viele Dinge hin getestet und anschließend besprachen wir die Ergebnisse. Mir fehlten einige Vitamine die ich einnehmen sollte, ich bekam Homöopathika zur Stärkung des Immunsystems, sowie des Lymph- und Drüsengewebes, ein weiteres Medikament zur Stabilisierung der Darm- und Scheidenschleimhäute, sowie natürliches Progesteron. Danach war meine Immunabwehr um einiges besser und ich hatte die folgenden Monate keinerlei Infekte oder sonstige Krankheiten. Die Unterleibsbeschwerden hielten jedoch an bzw. verstärkten sich nach einer Weile noch. Das Progesteron konnte ich leider nicht längerfristig einnehmen, da ich starke Kopfschmerzen davon bekam. Besonders die Schmerzen in der Scheide belasteten mich sehr. Ich konnte nur noch kurze Zeit sitzen und hatte zunehmende Schmerzen im Bereich des Enddarmes.

6 Monate nach der vorhergehenden Operation war ich wieder in Erlangen. Die Tastuntersuchung lieferte kein positives Ergebnis. Es schmerzte an vielen Stellen so sehr, dass ich nur noch hätte schreien wollen. Der Arzt war etwas erstaunt darüber, dass es so kurz nach der Sanierung schon wieder Schmerzen in diesem Ausmaß verursachte. Jetzt sofort wieder zum Skalpell zu greifen hielten wir beide für die falsche Entscheidung. Daher bekam ich ein lokales Betäubungsmittel äußerlich im schmerzhaften Bereich zwischen Scheide und Enddarm verabreicht, um erst einmal den Schmerzkreislauf zu durchbrechen. Eine äußerst schmerzhafteste Prozedur.

Das Ganze erzielte eine gute vorübergehende Wirkung, die nur nicht von Dauer war. Diese Behandlung wurde einige Male wiederholt, aber wir entschieden uns schließlich für eine nochmalige GnRH-Therapie, dieses Mal allerdings mit dem Präparat Zoladex anstelle von Enantone. Ich sollte auch nicht die Pille absetzen um auf eine Blutung zu warten (was meine größte Angst war), sondern parallel mit der Zoladex Behandlung beginnen und erst einige Tage später die Pille absetzen. Außerdem wurde mir dazu geraten einen Osteopathen aufzusuchen. Dieser konnte



zwar nichts gegen die Endometrioseherde ausrichten, jedoch aber gegen die vielen Verwachsungen die entstanden waren und durchaus einen nicht unbeachtlichen Teil meiner Beschwerden ausmachen konnten.

4 Tage nach dem mir mein Hausarzt das Zoladex-Implantat unter die Bauchdecke gespritzt hatte setzte ich die Valette ab und schon einen Tag später traten ähnlich schlimme Nebenwirkungen wie unter Enantone auf. Ich versuchte es noch 2 Wochen lang auszuhalten bzw. mit naturheilkundlichen Mitteln zu mindern, was aber nur bedingt half. Erneut in Erlangen entschieden wir uns nach der Untersuchung doch für eine erneute Bauchspiegelung.

Zu diesem Zeitpunkt war ich schon einige Wochen aufgrund der starken Schmerzen krankgeschrieben und habe viel nachgedacht. Mein Lebenswillen war gleich Null. Ich hatte keine Lust mehr! Keine Lust mehr auf die täglichen Schmerzen, keine Lust mehr immer und immer wieder operiert zu werden. Es machte mich wahnsinnig ständig nicht arbeiten zu können und allgemein keinem normalen Alltag mehr nachgehen zu können. Ständig musste man Verabredungen absagen bzw. war nicht in der Lage überhaupt feiern zu gehen oder ähnlichen Tätigkeiten nachzugehen, wie das „normale“ Jugendliche so machen. Aufgrund dieser Umstände wurde ich sehr schnell erwachsen und vernünftig. Es waren ganz andere Dinge im Leben wichtig geworden, man konnte nicht so sorglos in den Tag hinein leben, wie das bei Gesunden der Fall war. Das einzig Positive, was man aus dieser Zeit mitnehmen konnte, war lediglich die Erkenntnis, wer die wahren Freunde sind. Die, die einem nur Vorwürfe machten, kein Verständnis oder Interesse für die Krankheit zeigten und die einem schnell links liegen ließen, wenn man nicht mehr der gutgelaunte Mensch von früher ist, fallen definitiv nicht unter den Begriff. Also blieben am Ende nur sehr wenige übrig, die immer hinter einem standen, auch in diesen schlechten Zeiten.

Die Wartezeiten die ich in Arztpraxen verbrachte, hatte ich auch mehr als satt und es machte mich wütend, dass so wenige Menschen mit der Erkrankung umzugehen wussten. Warum waren die Medien voll von Erkrankungen wie Aids, Krebs und Co und kaum einer konnte mit dem Begriff Endometriose etwas anfangen, obwohl es doch gar keine seltene Erkrankung ist? Wenn laut Statistik etwa 7-10 Prozent aller Frauen an Endometriose leiden und ca. die Hälfte davon einen schmerzhaften Verlauf erleidet, müsste es dann nicht auch prominente Personen geben, die daran erkrankt sind? So

viele Frauen, die im Licht der Öffentlichkeit stehen, berichten über ihr Krebsleiden, andere davon, dass sie an Aids erkrankt sind, warum gibt es aber niemanden, der von einer Endometriose berichtet und die Erkrankung somit bekannter machen kann? Liegt es daran, dass viele vermutlich nicht einmal wissen, dass sie an Endometriose leiden? Oder werden Unterleibserkrankungen eher als Tabu-Thema angesehen?

Im Internetforum der Europäischen Endometriose Liga hatte ich mittlerweile einige Frauen aus meiner Umgebung getroffen und entschied mich schließlich dazu, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Mit Hilfe der Endometriose-Vereinigung war das Projekt ziemlich schnell geglückt und schon einige Wochen später stand das erste Treffen. Und es war wirklich toll, sich offen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Jede Frau erzählte „ihre Geschichte“ und berichtete von ihren Erfahrungen mit Ärzten, Therapeuten und Co.

Leider hatten die meisten einen ähnlichen Leidensweg wie ich hinter sich. Sie waren zunächst beim falschen Arzt, der sich nicht ausreichend auskannte und sie als Simulant titulierte, hatten etliche Therapien ausprobiert, einige waren ebenfalls bereits mehrmals operiert worden, aber letztendlich war keine von ihnen beschwerdefrei.

Was sehr auffällig war und uns alle gleichermaßen überraschte, war die Tatsache, dass wir alle wie wir da saßen gefühlsmäßig schon einiges durchmachen mussten. Bei fast allen Frauen war das Verhältnis zu einem (oder beiden) Elternteilen gestört, die Eltern lebten in Scheidung oder es bestand seit frühester Kindheit an ein enormer Leistungsdruck. Erst damals wurde mir klar, wie sehr das Gefühlsleben auch auf den Körper schlagen kann.

In den darauf folgenden Wochen kam ich zu dem Entschluss, dass es so definitiv nicht weiter gehen kann. Mit 19 Jahren wollte ich nicht darüber nachdenken, mir die Gebärmutter entfernen zu lassen, aber die Krämpfe die dieses Organ ständig verursachte, wollte ich auf Dauer auch nicht aushalten. Eine Organentfernung sah ich als eine Art Kapitulation vor der Erkrankung an. Ich wollte den Kampf nicht aufgeben und vor allem andere Wege einschlagen, ich wusste nur noch nicht welche.

Erst einmal folgte aber die vierte Bauchspiegelung. Wie sich bei der OP zeigte, war mein Darm in Ordnung, aber der Douglasraum war stark befallen. Außerdem sehr viele neue Endometrioseherde. Diesmal war auch der Gebärmutterhals, die Scheide, der Bereich zwischen Enddarm und Scheide und das Bauchfell betroffen.



Außerdem erhärtete sich der Verdacht auf eine Adenomyose, also eine Endometriose in der Gebärmuttermuskulatur, was aufgrund der schlimmen Krämpfe und starken Blutungen während der Regel schon mehrmals angesprochen wurde. Es waren auch wieder einige Verwachsungen vorhanden, die ebenfalls entfernt wurden.

Nach der Operation hatte ich noch relativ starke Schmerzen. Besonders der Katheder in der Gebärmutter, der mir während des Eingriffs gelegt wurde, verursachte wahnsinnige Krämpfe. Als der Katheder aber schließlich 2 Tage später gezogen wurde, ging es mir viel besser und die Krämpfe waren ebenfalls schlagartig verschwunden. Beim Abschlussgespräch wurden mir zwei Möglichkeiten zur weiteren medikamentösen Behandlung vorgeschlagen: Zum einen weiterhin die Pille im Langzeitzyklus oder die Hormonspirale. Für mich war klar, dass ich mich für die Pille entscheiden würde.

Zuhause begann ich mein Leben grundlegend zu ändern. Ich wollte nicht mehr alles so machen wie die vorangegangenen Jahre. Nach jeder OP ging ich nach 2 Wochen wieder arbeiten, weil der Hausarzt es für ausreichend hielt und ich selbst auch nicht länger fehlen wollte als unbedingt nötig. Allerdings hat mir das genau genommen nicht gut getan. Man ging immer möglichst schnell seinem Alltag nach, ohne große Rücksicht auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu nehmen. Aber gerade die wirtschaftliche Lage und die Angst vor Arbeitsplatzverlust bringen vermutlich viele Frauen dazu, genauso zu denken und zu handeln. Aber nach dieser letzten Bauchspiegelung wollte ich es anders machen. Ich wollte auf meinen Körper hören und alles andere ausschalten. Die Abheilungsphase dauerte ohnehin viel länger als die vorherigen Male, da viel umfangreicher operiert worden war. So hatte ich 4 Wochen nach dem Eingriff noch Blutungen und war auch im Allgemeinen sehr schwach.

Während der 6 Wochen, in denen ich krank geschrieben war, erlernte ich Autogenes Training und suchte einen Osteopathen und eine Heilpraktikerin für Psychotherapie auf. Mir war klar, dass ich alleine nicht wirklich weiter kommen würde. Ich las unzählige Bücher über Gynäkologie, Endokrinologie und vor allem Alternativmedizin. Ich war überrascht wie viele naturheilkundliche Verfahren es gibt und welche Wirkungen damit erzielen werden können. Bisher kannte ich nur die Homöopathie, die Pflanzenheilkunde und die Osteopathie. Von anderen hatte ich zwar schon gehört, wusste aber nicht wirklich etwas damit anzufangen.

Durch einen Zufall bin ich im Internet auf die Homepage von Angelika Koppe gestoßen, eine Frau die selbst an Endometriose erkrankt war und die die „Methode Wildwuchs“ entwickelt hatte, die sich mit Selbstheilungs- und Visualisierungsarbeit besonders bei Frauenerkrankungen beschäftigte. Beim Lesen ihres Buches reifte mein Entschluss, diese Methode selbst auszuprobieren. Zu dieser Zeit lief gerade eine Pilotstudie für Endometriose-Betroffene zu dieser Methode und ich meldete mich an und es war eine sehr wohltuende Erfahrung mit vielen neuen Erkenntnissen. Was mich außerdem sehr zum Nachdenken brachte, war das Buch von Dr. Christiane Northrup „Frauenkörper - Frauenweisheit“. Dabei wurde mir erstmals klar, dass in der heutigen Zeit Gebärmutter und Eierstöcke eigentlich nur noch als „Fortpflanzungsorgane“ angesehen werden. Dass sie aber unglaublich vieles leisten und frau ihnen eigentlich viel mehr Aufmerksamkeit schenken sollte, begriff ich erst jetzt. Aber woher kommt diese Ablehnung der eigenen Weiblichkeit? Ich selbst war ja auch schon an einem Punkt an dem ich nur noch auf meinen Unterleib geflücht hatte. Alles „da unten“ war mit Schmerzen verbunden und ich hatte das Gefühl, dieser Teil meines Körpers gehört eigentlich nicht zu mir.

Auch in der Selbsthilfegruppe rückte das Thema der „ganzheitlichen Behandlung“ immer mehr in den Vordergrund. Viele Frauen hatten schon alternative Therapiemethoden ausprobiert, aber wie bei den Gynäkologen, gab es auch hier nur wenige Therapeuten, die sich ausreichend mit der Erkrankung auskannten, um spezielle Behandlungsformen anbieten zu können.

Trotz der durchgehenden Pilleneinnahme hatte ich über einen längeren Zeitraum ständig krampfartige Schmerzen und leichte Schmierblutungen. Die naturheilkundliche Ärztin riet mir nach der kinesiologicalen Untersuchung dazu, die Valette höher zu dosieren. Ich nahm seitdem jeden 2.Tag die doppelte Dosis und es ging mir richtig gut. Also dachte ich mir, warum nur die einfache Dosis nehmen, dafür aber Schmerzen erleiden, oder Schmerztabletten schlucken, wenn es mir anders so gut geht? Mein Körper benötigte zu der Zeit diese Hormone, also gab ich sie ihm. Nach einigen Monaten ging es mir noch ein Stück besser und ich konnte die Pille wieder auf die normale Dosis reduzieren ohne das Beschwerden auftraten.

Ich stellte außerdem meine Ernährung um. Dies wirkte sich nach einigen Wochen sehr positiv auf meinen Darm aus und ich behalte es bis heute bei. Außerdem



kam ich zu dem Entschluss, auch beruflich etwas zu verändern und dies war wohl der wichtigste Punkt. Ich hatte zwar einen „guten“ Arbeitsplatz mit optimalen Arbeitsbedingungen, aber die Erfüllung war es definitiv nicht. Es dauerte nur eine Weile, bis ich dies begriff und noch einige Zeit mehr, bis ich wirklich den Mut fand, Taten folgen zu lassen. Nur wenn man ehrlich zu sich selbst ist und auf seinen Körper und die innere Stimme hört, wird man einen Weg finden, der es einem leichter macht.

Theresia W.