

Sabrina
Fricke-Piehl

Leichter leben mit Endometriose

Wie du die Schmerzen
überwindest, Selbstzweifel loslässt
und das Leben wieder genießt

**Der
Erfahrungsratgeber**

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Das Leben genießen trotz Endometriose: So hilft dir dieses Buch

Freundschaft
Lachen
Spaß
Familie
Singen
Akzeptanz
Glaube
Bewegung
Dankbarkeit
Schmerzlinderung
Vertrauen
Motivation
Atmung
Trost
Meditation
Schlaf
Entspannung
Ruhe
Genuss
Selbstwirksamkeit
Frische Luft
Wärme und Kälte

Sabrina
Fricke-Piehl

Leichter
leben mit
Endometriose

Wie du die Schmerzen
überwindest, Selbstzweifel loslässt
und das Leben wieder genießt

Der
Erfahrungsratgeber



6 **VORWORT**

9 **ENDOMETRIOSE: HILFE ZUR SELBSTHILFE**

10 **Warum dieses Buch?**

10 Eine Irrfahrt geht zu Ende

12 Dem Chamäleon begegnen

14 Meine Endo-Story

24 **Endometriose: Ein kurzer Überblick**

24 Der lange Weg zur Diagnose

25 Was ist Endometriose?

27 So kann Endometriose aussehen

29 Wo findest du Hilfe?

31 Mit Endometriose leben

33 Zwischen Schuldgefühlen, Scham und Frust

35 Nimm deine Krankheit an

37 Warum Dankbarkeit hilft

39 Setze Grenzen

40 Es ist, wie es ist ... mach etwas draus!

43 **ENDOMETRIOSE: DAS KANNST DU SELBST FÜR DICH TUN**

43 **Wie Selbsthilfe funktioniert**

43 Kenne deine Bedürfnisse

46 Die Maslowsche Bedürfnispyramide

51 **Selbsthilfemaßnahmen von A bis Z**

51 Atmung

59 Bewegung

66 Entspannung

71 Ernährung

80 Freundschaft und Familie

82 Frische Luft

86 Genusshappen

94 Lachen

96	Massage
96	Meditation
102	MIR-Methode
103	Schlafen
106	Singen
108	Partnerschaft
111	Sozialkontakte
116	Phytotherapie
127	Schmerzmanagement
136	Sexualität
138	Wärme und Kälte
139	Wasser
142	Zustandsbarometer
145	ENDOMETRIOSE: DAS KÖNNEN ANDERE FÜR DICH TUN
146	Chirurgie
146	Bauchspiegelung
148	Bauchschnitt
149	Gebärmutterentfernung
152	Entfernung der Eierstöcke
153	Nach der Operation
154	Hormontherapie
155	Rehabilitation
159	Sozialdienst
160	Seelsorge
160	Beantragung einer Schwerbehinderung

161	Unterstützende Maßnahmen
161	Orthomolekularmedizin
163	Ernährungsberatung
164	Physiotherapie
165	Psychotherapie
167	Traditionelle chinesische Medizin
168	Kinderwunsch
169	Künstliche Befruchtung
170	Moorbehandlung
171	Lebensqualität trotz Gebärmutterentfernung
173	Trotzdem Kinder!
175	GENIESSE DAS LEBEN!
176	Lebensqualität neu definieren
178	Verlier nicht den Mut
180	Dein Selbstwert ist dein Kapital
182	Zehn Regeln der Selbstabwertung
183	Zeige dir und anderen, was du dir wert bist!
185	Die Seele heilen
187	Werde selbstwirksam
189	Glaubenssätze lassen sich ändern
191	Mach deine Schwäche zur Stärke!
194	BEWEGUNGS-LOSE ZUM AUSSCHNEIDEN
199	HILFREICHE KONTAKTADRESSEN
201	QUELLENANGABEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR
203	REGISTER

VORWORT

Liebe Endo-Schwester,

schön, dass du dieses Buch liest! Über deine Erkrankung weißt du bestimmt schon recht viel: Wie sie sich anfühlt, welche Arten von Schmerzen sie dir bereitet und wie sie dein Leben erschwert, erlebst du schließlich hautnah. Vielleicht fragst du dich inmitten dieser Symptomlast manchmal, wie es für dich möglich sein soll, ein gutes Leben damit zu führen. Diese Frage stellte ich mir auch. Als ich noch nicht die Diagnose Endometriose hatte, fühlte ich mich oft allein mit meinen Schmerzen. Nach zwei Jahrzehnten Unwissenheit bekamen meine körperlichen Beschwerden schließlich einen Namen: Ich hörte das erste Mal etwas von Endometriose. Das Wissen darüber, was mir Schmerzen verursachte, löste diese nicht auf, aber es passierte etwas ganz Entscheidendes: Ich fühlte mich nicht mehr allein! Schnell begriff ich, dass es viele Frauen wie mich gibt, die sagen:

- „Ärzte haben mich nicht ernstgenommen.“
- „Mit der Periode fing es an.“
- „Ich wurde oft belächelt.“
- „Unabhängig vom Zeitpunkt der Regelblutung habe ich Bauchschmerzen, fühle mich müde und erschöpft.“
- „Meine Regelblutung war immer sehr schmerzhaft.“
- „Ich dachte, ich wäre einfach zu schmerzempfindlich.“
- „Aus Angst vor dem sozialen Abstieg schleppte ich mich schon oft trotz Schmerzen und starken Blutungen zur Arbeit.“
- „Auch nach der Diagnose frage ich mich manchmal, was noch auf mich zukommt.“

Und noch etwas wurde mir klar: Es gibt einen Gestaltungsspielraum, in dem ich meinen Teil dazu beitragen kann, mir das Leben angenehm zu machen. Wenn ich auf die zwanzig Jahre zurückblicke, in denen ich nicht wusste, was in meinem Körper los war, sehe ich nicht nur Schmerzen und Scham. Nein, ich sehe auch die Bewegung, die in mir stattfand. Die Krankheit schlug mich nieder, aber ich stand auf – immer wieder. Ich suchte nach Mitteln und Wegen, um einen Umgang mit ihr zu finden. Ich wollte mir nicht die Lebensfreude rauben lassen, sondern das Leben, welches mir geschenkt wurde, genießen.

Dieses Buch wird deine Endometriose bestimmt nicht heilen. Wenn du dich darin aber wiederfindest, dich verstanden fühlst, es dir Trost spendet und du einen Selbsthilfetipp darin findest, der dir Linderung verschafft, dann können du und ich sagen: Schön, dass wir ein Stück unseres Weges gemeinsam gegangen sind!

Du und ich sind nicht allein mit unseren Schmerzen. Wir sind viele. Ein ganzes „Endovolk“, das weiß, wie man für das Gute kämpft!

Deine Sabrina



ENDOMETRIOSE: HILFE ZUR SELBSTHILFE

Ich beginne dieses Buch mit meiner eigenen Endo-Story. Sie soll dir Mut machen, dass ein gutes Leben mit Endometriose für jede von uns möglich ist – auch wenn der Weg dorthin steinig sein kann. Außerdem erhältst du einen kurzen Überblick über das Krankheitsbild Endometriose und du erfährst, wie du mit der Krankheit in all ihren Facetten umgehen kannst. Vielleicht schaffst du es sogar, ihr etwas Positives abzugewinnen.

Mein Buch soll dich ermutigen und dir als eine Art Nachschlagewerk rund um die Endometriose dienen.

Warum dieses Buch?

Es gab einen Moment, in dem ich wusste, ich muss das machen. „In der Einsamkeit werden Ideen geboren“, sagte der Erfinder des modernen Wechselstrommotors Nikola Tesla. Vielleicht gilt das für Erfindungen auf dem Gebiet der Elektrotechnik, für meine Idee gilt es nicht, denn die kam mir inmitten einer geselligen Runde. Zugegeben, der Vergleich hinkt, denn mit einem Buch erfinde ich schließlich nichts Neues. Es ist eine Sammlung von wunderbaren Möglichkeiten, die ich auf meiner jahrelangen Reise zusammengetragen habe und die ich schließlich in verdichteter Form zwischen zwei Buchdeckeln sehen wollte. Sie soll dich ermutigen und dir als eine Art Nachschlagewerk rund um die Endometriose dienen.

Eine Irrfahrt geht zu Ende

2019 saß ich mit drei Endo-Schwestern im Kurhaus Bad Schmiedeberg, wo wir uns über die hinter uns liegenden Irrfahrten bis zu unserer Diagnosestellung austauschten. Wir fühlten wir uns wie der griechische Sagenheld Odysseus. „Der hatte ja auch eine lange abenteuerliche Irrfahrt hinter sich, ehe er in sein Königreich Ithaka heimkehrte“, stellten wir fest und fragten uns, ob dieses Kurhaus nun unser Ithaka war. Immerhin befanden wir uns in einem Endometriose-Rehabilitationszentrum, und obwohl der Fortgang unserer Weiterreise für uns alle ungewiss war, so waren wir zumindest auf dem Boden der Tatsachen gelandet: Wir haben Endometriose. Was hinter uns lag, machte uns zu sagenhaften Endo-Heldinnen, darin waren wir uns einig.

Vielleicht war allein diese Erkenntnis schon eine Art Heimkehr, denn wir wussten jetzt, in was für einem Körper unsere von Falschdiagnosen und Selbstzweifeln verwirrte Seele denn wirklich wohnt. So einzigartig und unterschiedlich unsere Geschichten waren, eines hatten sie gemeinsam: Die bei uns allen vier

Frauen lange Zeit unerkannte Endometriose schränkte uns nicht nur in unserer Lebensqualität ein, sie nagte auch schwer an unserem Selbstbild als Frau und bescherte uns viele Selbstzweifel.

Dass eine körperliche Krankheit immer auch die Psyche und das soziale Miteinander mitbeeinflusst, ist eine Binsenweisheit. Wer eine Erkältung hat, fühlt die Krankheit nicht nur körperlich, sondern auch stimmungsmäßig und in Beziehung zu den Mitmenschen. Wir alle haben in der einen oder anderen Form unsere Erfahrungen mit Corona gemacht, viele saßen beispielsweise isoliert allein zu Hause und durften nicht in Gesellschaft gehen, wenn sie Krankheitssymptome aufwiesen.

Die spezifischen sozialen Aspekte der zweithäufigsten gynäkologischen Erkrankung möchte ich in diesem Buch sichtbar machen – nicht weil ich glaube, dass du das nicht schon selbst herausgefunden hast, sondern weil es guttut, noch einmal benannt zu bekommen, was man fühlt. Ich weiß noch, wie euphorisch ich war, als eine Endo-Schwester sagte: „Ich fühle mich manchmal wie ein defektes Multifunktionsgerät. Eigentlich verfüge ich über viele Fähigkeiten und Funktionen, kann sie aber nicht nutzen, weil irgendetwas mal wieder mein System blockiert.“ Alle, die wir am Esstisch in der Mensa des Kurhauses saßen, nickten und fühlten uns so richtig wundervoll verstanden. Allein verstanden zu werden hat mich ermutigt und gestärkt für meine Weiterreise. Das möchte ich dir hier weitergeben.

Der Schwerpunkt liegt in diesem Buch also nicht auf der fachmedizinischen Erklärung der Endometriose-Erkrankung, sondern auf dem Leben mit der Endometriose und wie es gelingen kann, es trotzdem oder gerade deshalb zu genießen. Wenn du dich darüber hinaus informieren möchtest, findest du am Ende des Buches Empfehlungen zu entsprechender Fachliteratur, über mögliche Ursachen der Krankheitsentstehung sowie fachärztliche und wissenschaftliche Hintergründe zum Krankheitsbild Endometriose.

Der Schwerpunkt in diesem Buch liegt auf dem Leben mit Endometriose und wie es gelingen kann, es trotzdem oder gerade deshalb zu genießen.

ENDOMETRIOSE: DAS KANNST DU SELBST FÜR DICH TUN

Das Leben mit Endometriose ist nicht einfach. Die Krankheit will uns oft diktieren, was möglich ist oder nicht. Lerne, das Heft selbst in die Hand zu nehmen und gut für dich zu sorgen, wenn es schwierig wird! In diesem Kapitel schöpfst du aus einer Fülle von Methoden zur Selbsthilfe, die dir helfen, mit Schmerzen umzugehen und Schwierigkeiten im Alltag zu bewältigen.

Wie Selbsthilfe funktioniert

Wir befinden uns in einem Spannungsfeld, das sich gut mit „Ich will doch, aber ich kann nicht mehr“ ausdrücken lässt.

Wir befinden uns in einem Spannungsfeld, das sich gut mit dem Satz „Ich will doch, aber ich kann nicht mehr“ ausdrücken lässt: Eine Vielfalt an Aufgaben und damit Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu haben, ist ein Geschenk und ermöglicht viele Erfahrungsräume. Wenn du an dein individuelles Lebensumfeld denkst, beflügelt dich sicher die Tatsache, dass du an vielen Stellen wirken kannst. Auf der anderen Seite fühlst du dich vielleicht zu oft überfordert, weil du eben nicht einfach unablässig leistungsstark funktionierst. Die Überforderung ist allzu verständlich, wenn wir uns bewusst machen, mit welcher körperlichen Anspannung wir als Endometriose-Betroffene unterwegs sind.

Um diesem Zwiespalt auf dem Spielfeld unseres funktionsorientierten Lebens zu begegnen, können wir einen Selbsthilferucksack packen. Von Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821–1897) stammt der Spruch: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ Auf meiner Reise gab es einiges, das sich durch die Endometriose gewandelt hat. Genauer gesagt, nicht durch die Endometriose, sondern durch mein Handeln konnte sich etwas wandeln. Das Endo-Chamäleon gab aber den Anstoß dafür, dass ich handlungsfähiger, mutiger und entschlossener wurde. Manchmal entschlief ich mich auch ganz bewusst dafür, nicht zu funktionieren, sondern abzuschalten, denn selbst ein Hamster läuft nicht unablässig in seinem Rad, er kuschelt sich auch gern in sein mit Watte gefülltes Häuschen und genießt die weiche, warme Nestwärme.

Kenne deine Bedürfnisse

In Anbetracht unserer menschlichen Bedürfnisse und individuellen Sehnsüchte lassen sich für die Endometriose-Therapie individuelle Selbsthilfemaßnahmen ableiten. Stellen wir uns einmal eine Topfsammlung vor, die bildlich unsere „Bedürfnistöpfe“

darstellt. Die Töpfe in dieser Sammlung sind unterschiedlich und werden dementsprechend, je nach Material, Größe und Aussehen, auch mit unterschiedlichen Dingen gefüllt.

- Ein empfindsamer Topf aus sensiblem Porzellan sollte keine schweren, harten Dinge in sich aufnehmen müssen. Dieser zarte Topf braucht Achtsamkeit.
- In einem anderen Topf, besonders schön und auffällig aus Ton handgefertigt und filigran verziert, finden die Anerkennung und Bestätigung ihren verdienten Platz.
- Ein schön gefärbter, blickdichter Topf, der sich mit einem Deckel schließen lässt, bietet einen Schutzraum für das Bedürfnis nach Privatsphäre, Alleinsein, Schutz und Sicherheit.
- Ein großer, stabiler, vielseitig einsetzbarer Topf aus schlichtem Edelstahl passt für Sehnsüchte nach Autonomie, Entfaltung und Spaß.
- Und dann gibt es noch einen Glastopf, der transparent seinen Inhalt präsentiert und Bedürfnisse beinhaltet wie Klarheit, Akzeptanz und Freundschaft.

Bedürfnistöpfe hat jeder Mensch! Vielleicht musst du deine erst suchen, ordentlich aufstellen und auf Vordermann bringen, aber sie sind da. Die Gestaltung der Töpfe und die Inhalte der Dinge, die wir brauchen, sind allerdings sehr individuell.

Was du über deine Töpfe wissen musst: Ob ein Topf gefüllt ist oder leer, entscheidet über dein Gefühlsleben und deine Empfindungen. Wenn alle Töpfe mindestens halb voll sind, sind wir in unserer Kraft und verfügen über genug Ressourcen, um energiegeladen unsere Aufgaben zu erledigen und sogar die Töpfe unserer Mitmenschen zu füllen. Wenn aber jemand aus deinem Umfeld Wertschätzung braucht und dein eigener, schön verzierter Topf vollständig leer und unbeachtet ist, dann hast du nichts, woraus du schöpfen kannst. Wie willst du jemandem Wertschätzung entgegenbringen, wenn sich keine Wertschätzung in deinem Topf befindet?

Selbsthilfemaßnahmen von A bis Z

Mit den folgenden Selbsthilfemaßnahmen von A bis Z hilfst du Körper, Geist und Seele, sich zu stärken, um den kräftezehrenden Herausforderungen der Endometriose-Erkrankung zu begegnen. Viele Werkzeuge, die ich dir im Folgenden vorstelle, wirken mehrdimensional auf den Ebenen Entspannung, Ernährung und Entgiftung. So wirken beispielsweise gewisse Atemtechniken einerseits entspannend, aber auch entgiftend und bereiten das Verdauungssystem optimal auf seine Aufgaben bei der Nahrungsaufnahme vor.

Du kannst die Abschnitte der Reihe nach lesen oder du suchst dir einfach heraus, was dich anspricht, und stellst dir nach und nach daraus dein eigenes Programm zusammen. Dabei kannst du je nach deinem Zustand variieren, Neues ausprobieren oder dich einfach mal eine Zeit lang auf eine einzige Maßnahme konzentrieren. Nur du selbst kannst herausfinden, was dir guttut. Wenn dir eine Maßnahme nicht zusagt, probiere sie zu einem anderen Zeitpunkt erneut aus. Nimm dir Zeit, um zu spüren, was dir wie am besten hilft, und nimm die positiven Veränderungen wahr.

Nur du selbst
kannst herausfinden,
was dir
guttut.

Atmung

Zur Grundausrüstung einer Endo-Geplagten gehört das Atmen. Natürlich atmen wir, sonst würden wir schließlich nicht leben. „Wie du atmest, so lebst du“, heißt ein Spruch, an dem viel Wahres ist. Wie atmen wir wirklich, vollatmig und entspannt oder angespannt und flach?

Atmen heißt zunächst einfach, Sauerstoff aufzunehmen und Kohlendioxid abzugeben. Bei der Einatmung kommt die Luft in Kontakt mit den traubenförmigen Lungenbläschen und den kleinsten Blutgefäßen des Körpers. Diese sorgen dafür, dass der Sauerstoff ins Blut gelangt und jede Körperzelle versorgt wird. Bei der Ausatmung entspannt sich der wichtigste Atemmuskel, das Zwerchfell, das die Brusthöhle von der Bauchhöhle trennt. Die Atmung ist ein bedeutendes und unabdingbares Werkzeug, um die Funktionen der Körperorgane in ihren Aufgaben zu unterstützen.

Eine der Tücken des Endo-Chamäleons ist es, uns aus der Ruheatmung zu bringen und uns zur Flachatmerin zu machen. Verwachsungen und aktive Herde in den Beschwerdephasen sorgen dafür, dass sich unsere Bauchregion anspannt und die Atmung so verengt, dass sie flacher wird – einerseits. Andererseits existiert in den beschwerdefreien Phasen die Furcht vor Unwohlsein und Schmerzreizen, was dafür sorgt, dass wir gar nicht erst wieder tief durchatmen, obwohl wir es vielleicht könnten.

Richtig atmen

Wir gewöhnen uns also an die Flachatmung und atmen unbewusst so kurz, dass wir, übertrieben gesagt, gerade so nicht ersticken. Dabei jedoch enthalten wir unserem Körper das mächtigste Entspannungswerkzeug vor, das uns immer, zu jeder Zeit und an jedem Ort, zur Verfügung steht. Babys wissen das. Sie atmen ganz natürlich und vollständig „in den Bauch“ hinein, was schön am Bauchnabel zu erkennen ist, der sich beim entspannten Säugling fortwährend hebt und senkt.

Während meiner Ausbildung zur Yogalehrerin hatte ich eine Situation, in der ich feststellen musste, wie im wahrsten Sinne des Wortes verdreht mein Anspannungs- und Entspannungsgefüge war. Nach einer zwanzig Minuten dauernden Meditation im aufrechten Sitz auf dem Boden kam der Ausbildungslehrer zu mir

und wies mich an, einmal die folgende Bauchatmungsübung zu machen. Er wollte mir zeigen, dass ich verkehrtherum atmete: Ich zog meinen Bauchnabel beim Einatmen nach innen und meinen Brustkorb nach oben, als würde ich den Sauerstoff aus meinem Unterleib in meine Lungen ziehen. Beim Ausatmen wölbte sich dann mein Bauch, weil ich die Luft, die ich zuvor nach oben geholt hatte, nun wieder nach unten schickte. Mein natürliches Atmungsregelwerk war total gestört. Ich war sehr dankbar für diese fundamentale Korrektur meiner Atmung, die sich aus meinen Schmerzreizen und körperlichen Anspannungen entwickelt hatte.

Übung: Bauchatmung

Lege jetzt, egal ob du sitzt, stehst oder liegst, eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf den Brustkorb. Atme jetzt ein paar Atemzüge so wie immer. Welche Hand wird stärker bewegt? Wenn es die untere ist, dann hast du wie ein Baby in den Bauch geatmet. Bewege die Hand auf dem Brustkorb deutlich stärker, dann befindest du dich in der Brustatmung. Wenn dies der Fall ist, dann nimm die Hand vom Brustkorb weg und versuche deine Atmung bis zum Bauchnabel hinunterzuschicken, sodass die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen die Hand, die auf deinem Bauch liegt, bewegt.

Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke und die Hand hebt sich, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke wieder ab und die Hand sinkt entsprechend.

Symbolisch betrachtet könnte die Atmung aus dem Unterleib heraus auch eine Metapher für die Zentrierung auf meine Geschlechtsorgane sein. Für mich ist es heute ein richtiger Energiekick, wenn ich mir bildlich vorstelle, wie Sauerstoff von außen in mich einströmt und mein Sonnengeflecht im Bauchraum erfüllt und die verbrauchte Luft wieder herausbefördert wird. Meine Zentrierung liegt nun nicht mehr in meinem Bauchraum,

sondern ist ganzheitlich auf mein gesamtes System gerichtet. Meine Atmung symbolisiert mir jetzt, dass ich im Außen finde, was ich zum Leben brauche, aber auch nach außen hin abgeben kann, was mich innerlich belastet.

Positive Nebenwirkungen einer achtsamen Atmung über diese Symbolik hinaus sind nicht nur beobachtbar, sondern wissenschaftlich erwiesen:

- Der Blutdruck sinkt.
- Die Verdauung wird gefördert.
- Der Körper entspannt sich.
- Der Geist kommt zur Ruhe.
- Abbaustoffe werden besser beseitigt.
- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.
- Für die Verdauungsorgane wirkt das Heben und Senken des Bauchraums wie eine Massage.

Sich bewusst mit der Atmung zu beschäftigen, ist nicht nur für Nachrichtensprecher, Sängerinnen, Schauspieler und Yogabegeisterte zu empfehlen, sondern insbesondere für Menschen, die mit körperlichen Herausforderungen zu tun haben. Mediziner und Atemtrainer sind sich einig, dass die Bauchatmung die gesündeste Form der Atmung ist, da ein entspannter Körper diese Form ganz unbewusst wählt.

Das Bedeutendste bei der Atmung ist die Bewusstheit. Achtsames Atmen bewirkt eine Umstellung unserer täglichen Gewohnheiten und macht uns wieder zur Herrin unseres Körpers. Bewusstes Atmen bringt eine bewusste Körperhaltung mit sich, denn vornübergebeugt sitzend, mit eingefallenen Schultern, lässt es sich nicht gut atmen.

Mediziner und Atemtrainer sind sich einig, dass die Bauchatmung die gesündeste Form der Atmung ist.

Das Atemvolumen

Je mehr Luft wir ausatmen, desto mehr können wir auch wieder einatmen. Durch Atemtraining können wir das Atemvolumen erhöhen. Die meisten von uns sind „halbe Atmer“. Das heißt, sie atmen automatisch ein, weil sie nicht anders können, atmen aber nicht vollständig wieder aus. In akuten Stresssituationen atmen wir gerade so viel ein, dass wir nicht ersticken, und halten das Ausatmen noch knapper.

Wenn wir dann viel seufzen, ist dies das Resultat des ungenügenden Ausatmens. Unser Körper mit seiner Intelligenz findet so doch noch einen Weg, um die Lunge zu entleeren. Dankbar ist er allerdings, wenn wir uns entscheiden, ihn bei seinen Aufgaben zu unterstützen, und er gar nicht erst aufseufzen muss, denn wenn die Ausatmung zu kurz ist, verbleibt zu viel kohlendioxidreiche Restluft in der Lunge. Entsprechend weniger Sauerstoff kann beim Einatmen aufgenommen und Kohlendioxid aus dem Blut abgegeben werden. Das Ergebnis: Das Blut wird sauer, der pH-Wert sinkt.

Das Atemzentrum registriert nun den niedrigen pH-Wert und den geringen Sauerstoffgehalt und sendet den Befehl aus, schneller zu atmen. Meist geschieht diese vermehrte Schnellatmung dann auch sehr flach und so findet kaum mehr ein entspannter und reinigender Gasaustausch statt, weil die Luft in den Atemwegen nur noch oberflächlich hin und her bewegt wird. Mithilfe der folgenden einfachen Übung leerst du die Lunge durch eine bewusst verlängerte Ausatemungsphase vollständig und wirkst diesem Teufelskreis erfolgreich entgegen.


Wenn wir viel seufzen, ist dies das Resultat des ungenügenden Ausatmens.

 **Übung: Zählatmung**

Zähle einatmend von 1 bis 4 und beobachte dabei, wie sich deine Bauchdecke wölbt. Zähle dann ausatmend von 1 bis 6, während sich die Bauchdecke wieder absenkt.

Wenn die Bauchatmung ungewohnt für dich ist oder du sogar eine „Falschatmerin“ bist und beim Einatmen die Bauchdecke einziehst, dann übe zunächst im Liegen. Lege eine Hand auf den Bauchnabel und zähle einatmend 1, 2, 3, 4. Achte darauf, dass sich dabei deine Hand unter der Bauchwölbung nach oben bewegt. Ausatmend zählst du 1, 2, 3, 4, 5, 6, während sich die Bauchdecke samt deiner Hand absenkt.

Hast du keine Mühe mit dieser Übung, kannst du sie im Sitzen, Stehen und Gehen zu jeder Zeit machen. Positiver Nebeneffekt: Deine Gedanken sind mit Zählen beschäftigt und auf das Atmen konzentriert und können sich somit nicht in Gedankenspiralen verirren.

 **Übung: Dampf ablassen**

Wir müssen nicht wutschraubend sein, um mal Dampf abzulassen. Eine spielerische Atemübung, die zudem für Heiterkeit sorgt, ist das Ausblasen einer Kerze mit der Nase. Stell dir dazu eine Kerze auf und zünde sie an. Sie sollte etwa zehn Zentimeter vor dir stehen. Nun versuche, sie mit der Atemluft aus der Nase auszupusten.

 **Übung: Stoßatmung**

Eine Übung für etwas Fortgeschrittenere ist die Stoßatmung durch die Nase. Mach diese Übung bitte im Sitzen, nicht im Stehen, weil es durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr im Gehirn zu Schwindel kommen kann. Der Fokus bei dieser Atmung liegt in der Ausatmung über die Nasenlöcher, und zwar stoßartig, wobei sich die Bauchdecke nach innen zieht. Die Einatmung geschieht danach automatisch, während die Bauchdecke wieder nach vorne schnell.

Zähle in Gedanken 1, 2, 3, 4 und stoße bei jeder Zahl die Luft aus den Nasenlöchern. Bei 1 bis 3 nur kurz, bei 4 lass die Ausatmung so

lange geschehen, bis keine Luft mehr aus der Nase strömt. Danach atme normal und ruhig weiter. Wer das noch ein- bis zweimal wiederholen möchte, bleibt bis zur nächsten Stoßatmung für zehn Atemrunden in der Ruheatmung.

Den Schmerz wegatmen

Bei akuten Schmerzreizen ist die Atmung ebenfalls ein mächtiges Instrument. Leider neigen wir dazu, die Atmung in Schmerzphasen anzuhalten und blockieren uns damit. Ein angespannter Körper ist wesentlich schmerzempfindlicher als ein entspannter. Eine gute Übung, um atmend unangenehme Empfindungen durchzustehen, kannst du unter der Dusche machen.

Übung: Schmerzatmung

Stell den Hahn auf kalt, und während du den Schrecken der Kälte über dich ergehen lässt, versuche tief durch die Nase einzuatmen und lange und vollständig aus dem Mund auszuatmen. Diese Atmung wird auch Frauen bei der Entbindung empfohlen. Wenn der Schmerz sehr stark ist, hilft es, die Atmung geräuschvoll werden zu lassen. Bei der Ausatmung darf und sollte die Anstrengung, die du gerade erbringst, hörbar sein. Du musst es nicht still ertragen und aushalten, sondern darfst ruhig geräuschvoll deine Schmerzen „veratmen“.

Übung: Dawos-Atmung

Weißt du, wo dein Dawos ist? Der befindet sich „da, wo's wehtut“. Dementsprechend ist die Dawos-Atmung eine bewusste Hinwendung zum Schmerz durch Atempräsenz. Mehr nicht, einfach nur zum Schmerz hin atmen, in Akzeptanz, dass er da ist. Damit hatte ich auch bei meinen Migräneattacken und während der starken Regelschmerzen vor der Gebärmutterentfernung Erfolg. Es war dann zwar nicht sofort wieder gut und schmerzlos, aber ich konnte den heftigen Kopf- oder Unterleibschmerz ein wenig besänftigen, sodass ich oftmals über die Atmung eingeschlafen bin.

Wenn dich die Vorteile dieses ursprünglichen und kostenfreien „Werkzeugs“ Atmung überzeugen, dann nutze doch die Erinnerungsfunktion deines Handys und trage dir eine tägliche Erinnerung darin ein. Etwa „ATME!“ oder „Atme dich frei“ oder „Wie atme ich gerade?“ Die Übungen kannst du teilweise unbemerkt zwischendurch ausführen und sie nehmen nicht viel Zeit in Anspruch.

Der Effekt von Atemübungen für dein körperliches und geistiges Wohlbefinden ist erstaunlich.

Der Effekt für dein körperliches und geistiges Wohlbefinden ist bei dem geringen Aufwand umso erstaunlicher. Nicht verwunderlich also, dass in allen alten Kulturen dem Atem eine bedeutende Rolle zukommt. Atemübungen wurden zur Gesunderhaltung in Ägypten, Tibet, Japan und bei den alten Griechen entwickelt. Indische Yogis bringen mit „Prana“ die Lebensenergie in Harmonie. Im Taoismus steht „Chi“ gleichermaßen für Lebensenergie und Atem. Und auch im Christentum besteht die Analogie von Atem und Lebensenergie. Mit dem „Odem“ hauchte Gott dem Menschen die Lebensenergie ein: „Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloß und blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und so ward der Mensch eine lebendige Seele“ (1. Mose 2,7).

Der Benediktinermönch und Bestsellerautor Anselm Grün schreibt: „Ich gehe achtsam um mit meinem Atem, weil ich darin den Atem Gottes spüre, der mich mit Leben erfüllt, der meinen ganzen Leib durchdringt mit seiner heilenden Wärme.“ Es gibt viel Literatur zum Thema Atmung. Besonders empfehlen kann ich die Bücher der Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler. Ihre Übungsreihen sind immer ganzheitlich aufgebaut und sprechen Körper, Geist und Seele an.

ENDOMETRIOSE: DAS KÖNNEN ANDERE FÜR DICH TUN

Ganz allein ist eine Endometriose nicht zu bewältigen. Mittlerweile gibt es viele spezialisierte Fachleute: Ärzte, Psychotherapeutinnen und andere können dir kompetent helfen. Welche chirurgischen Möglichkeiten es gibt, wie die Nachsorge und die Reha aussehen und was es für weitere unterstützende Maßnahmen gibt, erfährst du in diesem Kapitel.

Chirurgie

Die Behandlung einer Endometriose gehört in die Hände von Spezialisten. Die jahrelange Unwissenheit in der Medizin und das Abtun der Krankheit als Einbildung der Wehleidigkeit gehören glücklicherweise immer mehr der Vergangenheit an: Unser Chamäleon findet in der Gynäkologie immer häufiger die Aufmerksamkeit, die es verdient und die es vor allem für eine frühzeitige Diagnose braucht. Umso erfreulicher ist es, dass sich immer mehr spezialisierte Kliniken und sogar Rehasentren dieses Krankheitsbilds allumfassend und ganzheitlich annehmen.

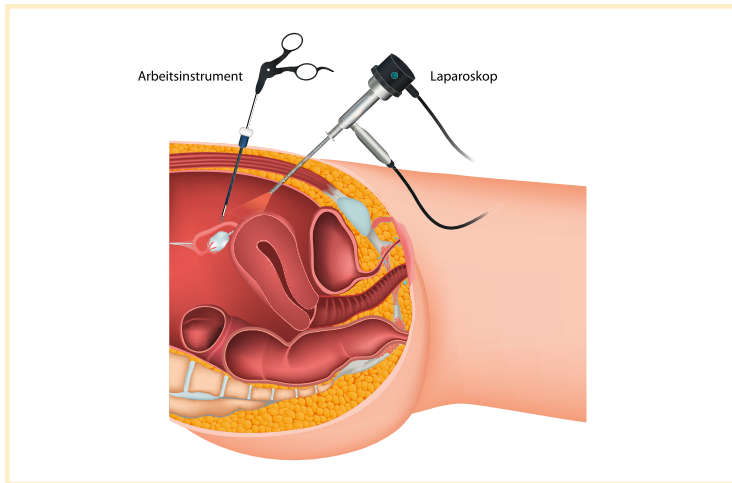
In diesem Kapitel erfährst du, wie eine eindeutige Diagnose gestellt werden kann, welche medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten für die Endometriose-Behandlung zur Verfügung stehen und wie es danach weitergeht.

Bauchspiegelung

Um eine Endometriose sicher zu diagnostizieren, wird eine Bauchspiegelung vorgenommen.

Um eine Endometriose sicher zu diagnostizieren, wird eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) vorgenommen. Dabei wird unter Vollnarkose ein Schnitt über der Bauchnabelgrube gemacht, um mithilfe eines Führungsrohrs ein optisches Instrument mit einer Minikamera (Laparoskop) in den Bauchraum einzuführen. Der Operateur leitet Kohlendioxidgas in die Bauchhöhle ein, um eine gute Sicht zu ermöglichen. Der Körper wird also aufgebläht.

Dieser minimalinvasive Eingriff dauert – je nachdem, was in der Bauchhöhle vorgefunden wird – eine halbe bis dreiviertel Stunde. Aktive Herde und Verwachsungen werden dabei wenn möglich sogleich entfernt. Über zusätzliche kleine Schnitte werden hierfür spezielle Instrumente eingebracht, um je nach Art und Umfang agieren zu können. Endometriose-Herde am Bauchfell werden abgetragen und mittels Hitzeenergie (Hochfrequenzstrom, Laser) zerstört. Endometriose-Zysten werden ausgeschält oder thermisch beseitigt und Verwachsungen gelöst. Um Wund-



Die LSK ist die wichtigste Untersuchung im Rahmen der Endometriose-diagnostik

sekret abzuleiten, ist es je nach Befund erforderlich, einen Drainageschlauch in die Bauchhöhle einzulegen.

Durch die Einleitung von Gas kommt es nach der OP zu muskelerähnlichen Erscheinungen, die bis in die Schulterregion für leichte Schmerzen sorgen können. Diese Nachwirkungen klingen nach wenigen Tagen ab. Der Schnitt selbst ist so minimal, dass er, mit zwei bis drei Stichen genäht, entsprechend schnell verheilt und nach wenigen Wochen nicht mal mehr sichtbar ist.

Jeder Mensch ist anders und natürlich verläuft auch jede Operation anders und auch die Wundheilung. Auch wird die Vollnarkose unterschiedlich vertragen. So ein Eingriff stellt immer eine Belastung für den Körper dar, auch wenn es ein minimalinvasiver Eingriff ist. Nach ein paar Tagen kann der Körper mit deiner Unterstützung (Trinken, gute Ernährung, positive Gedanken, Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf) das jedoch gut wegstecken.

Es ist dringend anzuraten, die Bauchspiegelung in spezialisierten Endometriose-Kliniken durchführen zu lassen. Mitunter sind

Wie eine Bauchspiegelung abläuft, die speziell aufgrund eines Kinderwunsches durchgeführt wird, kannst du auf Seite 168 nachlesen.

die Herde sehr klein und nur ein erfahrener und geschulter Arzt, der über die geeigneten Instrumente verfügt, kann diese ausmachen und entsprechend entfernen. Kliniken wie beispielsweise die Frauenklinik an der Elbe in Hamburg operieren sehr routiniert.

Mit einer Überweisung deiner Frauenärztin erhältst du einen Termin für eine ambulante Durchführung. Ratsam ist es, sich in der Nähe der Klinik für eine Nacht nach der OP eine Unterkunft zu organisieren, falls der Anfahrtsweg länger ist. Die Rückfahrt könnte durch das Gas im Körper, das muskelkaterähnliche Schmerzen verursachen kann, sonst sehr unangenehm sein. Außerdem bist du dann noch eine Nacht in Kliniknähe, falls es zu seltenen Nachblutungen oder Narkosenebenwirkungen kommt, die innerhalb von wenigen Stunden nach einer Operation auftreten können. Nur wenn es erforderlich ist, werden Patientinnen nach der Operation stationär aufgenommen.

Bauchschnitt

Das volle Ausmaß der Erkrankung zeigt sich erst während der Bauchspiegelung. Wenn der Darm, die Harnblase oder der Harnleiter befallen sind, kann eine ausgedehnte Operation mit Entfernung von Teilen dieser Organe notwendig werden.

Um einen erneuten Eingriff und damit ein wiederholtes Betäubungsverfahren zu vermeiden, kann es manchmal sein, dass während der minimalinvasiven Bauchspiegelung eine Eingriffserweiterung in Form eines sogenannten Bauchschnitts erforderlich wird. Dabei erfolgt ein quer verlaufender Schnitt im Unterbauch in der Bikinizone, um ausgeprägte Organveränderungen durch Verwachsungen oder tiefer liegende Herde (tief infiltrierende Endometriose) wie Schäden an Eileitern und Eierstöcken zu korrigieren.

Im Vorgespräch wirst du über diese Eingriffserweiterung aufgeklärt und stimmst dieser zu, um eine erneute körperbelastende Narkose zu umgehen. Aber insbesondere wenn Kinderwunsch

besteht, wird bei der Operation nichts ohne dein Einverständnis unternommen, was weitreichende Folgen haben würde. In diesen Fällen wird es keine Eingriffserweiterung sein, sondern eine erneute Operation angesetzt, deren Verlauf vorher mit dir besprochen wird. Falls die Endometriose die Gebärmuttermuskulatur betrifft (Adenomyosis uteri), bespricht der Arzt mit dir einen individuellen Therapieplan mit den hormonellen und operativen Behandlungsmöglichkeiten. Dabei werden der Sitz der Herde, der Schweregrad, die Aktivität der Endometriose, dein Alter, deine Beschwerden und der Stand der Familienplanung berücksichtigt.

Viele auf Endometriose spezialisierte Ärzte sind dabei sehr feinfühlig und kennen die Unsicherheiten und Ängste ihrer Patientinnen genau. In den Kinderwunschzentren (siehe Seite 168) gibt es häufig auch Seelsorger und Sozialarbeiter, an die du dich wenden kannst.

Viele auf Endometriose spezialisierte Ärzte sind sehr feinfühlig und kennen die Unsicherheiten und Ängste ihrer Patientinnen.

Hol dir eine Zweitmeinung

Scheue dich nicht, eine zweite Meinung einzuholen oder die Klinik zu wechseln, wenn du kein gutes Bauchgefühl hast, was die behandelnden Ärzte betrifft. Vertrauen gegenüber Ärztinnen und Therapeuten kannst du nur entwickeln, wenn die Chemie passt. Bedenke dabei, dass sie auch nur Menschen sind, die dir grundsätzlich helfen möchten. Wenn du aber das Gefühl hast, du bist nicht gut aufgehoben, dann übernimm Verantwortung für dich und suche dir andere Mediziner, mit denen du deinen Weg fortsetzt.

Gebärmutterentfernung

Die Gebärmutter als Frauenorgan hat aufgrund ihrer Funktion eine tiefe symbolische Bedeutung. Sie repräsentiert als schutzgebende Höhle den Ursprung allen Lebens, den natürlichen (Lebens-)Zyklus, die Fruchtbarkeit und die Mutterschaft. Der Verlust

dieser „Schatzkiste“ durch eine Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) ist in vielen Fällen mit Trauerarbeit verbunden. Selbst wenn der Leidensdruck, den eine Frau durch eine schmerzhafte und starke Menstruation erlebt, durch die Entfernung der Gebärmutter aufgelöst wird, kann der Verlust eine nicht unerhebliche psychische Herausforderung zur Folge haben, Posthysterektomiesyndrom genannt (siehe dazu auch den Abschnitt „Psychotherapie“ auf Seite 165).

Bei einer Hysterektomie wird die Gebärmutter von ihren Haltestrukturen im Becken gelöst und entfernt. Das Ausmaß und der Sitz der Endometriose-Herde entscheiden darüber, ob der Gebärmutterhals bestehen bleiben kann. Es gibt drei Arten, die Hysterektomie durchzuführen:

1. Durch die Scheide (vaginal): Die Methode nennt sich laparoskopisch assistierte vaginale Hysterektomie (LAVH). Dabei erfolgen die ersten Schritte zum Lösen der Gebärmutter von den umliegenden Organen per Bauchspiegelung. Anschließend wird ein Schnitt am oberen Ende der Scheide gesetzt, sodass die restlichen Haltestrukturen getrennt werden können. Die Gebärmutter wird durch die Scheide geborgen und das obere Ende der Scheide durch Nähte wieder verschlossen.
2. Mittels Bauchspiegelung (laparoskopisch): Ausschließlich per Bauchspiegelung erfolgt die Operation bei der laparoskopisch suprazervikalen Hysterektomie (LASH). Hierbei wird die Scheide nicht geöffnet und auch nicht die gesamte Gebärmutter entfernt, sondern nur der Gebärmutterkörper, der Gebärmutterhals wird belassen.

Die Bergung der Gebärmutter kann dabei aber gegebenenfalls über die Scheide erfolgen. Der Operateur entscheidet dies je nach Größe und Zustand der Gebärmutter. Eine sehr große Gebärmutter kann auch während der Bauchspiegelung durch ein Messer, das in einer Hülse rotiert (Morcellator), zerkleinert und in Einzelteilen geborgen werden.

Empfehlen und gewinnen!

Hat dir dieses Buch gefallen?

Dann empfehl es bitte weiter und schreib eine aussagekräftige Bewertung in einem Buch-Shop deiner Wahl, auf deinem Blog oder in den Sozialen Medien. Aus der Bewertung sollte hervorgehen, was dir an dem Buch gefallen hat und für wen es besonders geeignet ist.

Als Dankeschön verlosen wir jeden Monat unter allen, die mitmachen, fünf humboldt-Ratgeber – mit etwas Glück bist auch du mit deinem Wunschtitel dabei.

Um an der Verlosung teilzunehmen, schick uns einfach den Link zu deiner Buchbewertung sowie deinen Wunschtitel aus unserem Programm an: presse@humboldt.de.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Wirksame Hilfe bei Endometriose!



Stand 2022. Änderungen vorbehalten.

- Der Autor ist seit vielen Jahren in der Patientinnen-Betreuung tätig
- Bewährte Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfemaßnahmen, um Schmerzen zu lindern
- Ein optimistischer Ratgeber, der die sehr guten Möglichkeiten der Endometriose-Therapie erklärt

Dr. med. Wilfried Hohenforst

Der Endometriose-Ratgeber

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3085-7

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gegen Harn- und Stuhlinkontinenz lässt sich etwas tun!

Stand 2022...Änderungen vorbehalten.



- Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfemaßnahmen verständlich, offen und einfühlsam erklärt
- Die Autoren verfügen über langjährige Erfahrungen bei der Behandlung von Beckenbodenerkrankungen
- Unter Mitwirkung namhafter Experten aus den Bereichen Urologie, Ernährung, Physiotherapie und Entspannung

Dr. med. Stefan Riss, Dr. med. Barbara Bodner-Adler

Ratgeber Beckenbodenschwäche

176 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3021-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3127-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-3128-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3129-8 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Ron Dale – shutterstock.com

stock.adobe.com: Ron Dale: 2, 5, 6, 8/9, 42/43, 144/145, 174/175, 195-198, 208;

rumruay: 26; *mountainbrothers:* 75; *bilderzweig:* 147

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sabrina Fricke-Piehl ist Sozialpädagogin und arbeitet im Hospiz. In ihrem Heimatort Wolfsburg berichtet sie als freie Journalistin über Themen, die die Menschen bewegen. Sie ist selbst an Endometriose erkrankt und hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen betroffenen Frauen Mut zuzusprechen und Wege aufzuzeigen, wie sie in jeder noch so schwierigen Lebenslage auch Lebensfreude erleben können. Das Bewusstsein für eine selbstbestimmte und gesunde Lebensführung ist für sie eine positive Nebenwirkung ihrer Erkrankung.



Das Leben genießen trotz Endometriose!

Den eigenen Wert erkennen, aufstehen und sich immer wieder in Bewegung setzen statt in Selbstzweifel zu verfallen: Dieses Ziel verfolgt Sabrina Fricke-Piehl in ihrem Ratgeber. Sie hilft dir, die Endometriose anzunehmen und zu akzeptieren, dass die Krankheit womöglich immer wieder deinen Lebensalltag beeinträchtigen wird. Denn ohne Akzeptanz und Annahme ist ein selbstbewusster und selbstwirksamer Umgang mit der Endometriose nicht möglich. Neben Ratschlägen, die deine innere Haltung stärken, erfährst du, was Ärzte und Therapeuten für dich tun können. Sie gibt dir praktische Tipps zur Selbsthilfe und erklärt dir, wie wichtig auch das soziale Umfeld ist.

Das spricht für dieses Buch:

- Die Autorin zeigt, wie du gut mit Endometriose lebst und Selbstvertrauen sowie Lebensqualität zurückgewinnst.
- Viele erfolgserprobte Selbsthilfemaßnahmen für ein besseres Selbstwertgefühl.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3127-4



9 783842 631274

22,00 EUR (D)

**Ein Mutmach-Ratgeber, der zeigt:
Ein gutes Leben mit Endometriose
ist für jede von uns möglich.**