



Sabrina Fricke-Piehl

### **Leichter leben mit Endometriose**

Wie du deine Schmerzen überwindest, Selbstzweifel löst und das Leben wieder genießt

208 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3127-4  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Etwa 2 Millionen Frauen in Deutschland sind von Endometriose betroffen**
- **Der lange Weg zur Diagnose kann Selbstzweifel verursachen – die Autorin zeigt, wie betroffene Frauen gut mit Endometriose leben sowie Selbstvertrauen und Lebensqualität zurückgewinnen**
- **Viele erfolgserprobte Selbsthilfemaßnahmen für ein besseres Selbstwertgefühl**

### **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 ihren Leserinnen, 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 die innere Haltung stärken, erklärt die Autorin, was Ärztinnen und Therapeuten Betroffene tun können. Sie gibt praktische Tipps zur Selbsthilfe und zeigt, wie wichtig auch das soziale Umfeld ist.

---

### **Aus dem Inhalt:**

- Endometriose: Hilfe zur Selbsthilfe
- Endometriose: Das kannst du selbst für dich tun: Selbsthilfemaßnahmen von A-Z
- Endometriose: Das können andere für dich tun
- Genieße das Leben

---

### **Die Autorin**

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.

