

## Insight Endometriosis

Wir bieten Informationen und Unterstützung an damit Frauen jeden Alters die Krankheit und deren Therapien besser verstehen und sich für sich selber einsetzen können. Wir reduzieren dadurch die Diagnose Zeit.

### Unser Angebot beinhaltet:

- Termine mit unseren Ratgebern.
- Ausbildungsprogramme.
- Webseite and Broschüren.
- Treffen welche abends stattfinden - Gastredner/In und Themen Nächte.
- Kaffee-/Unterstützungsgruppen.
- Informationen erhältlich per Telefon, Email und Skype.
- Rundschreiben.
- Facebook Gruppen.
- Programme für Teenagers und junge Frauen.

### Reduktion der verzögerten Diagnosezeit

- Präsentationen am Arbeitsplatz, für Interessengruppen und für medizinische Fachleute.
- März ist Monat der Endometriose, in welchem wir den Purple Walk® für die Wahrnehmung der Endometriose durchführen.

### Nehmen Sie teil

- Kontaktieren Sie uns um bei Ihrer lokalen Endometriose Gruppe beizutreten, Zugang zu unserer Bibliothek zu haben und um unser Rundschreiben zu erhalten.



- Alle sind herzlich Willkommen, inklusive Partner, whanau, Freunde und medizinische Fachleute.

## Unterstützen Sie unsere Arbeit

Unsere Arbeit verbessert die Ergebnisse für Frauen jeden Alters und jeder Herkunft. Jegliche Spenden von Freiwilligenarbeit und Geldern sind sehr geschätzt. Wir sind ein registrierter Wohltätigkeitsverein und finanzielle Spenden sind bei den Steuern abziehbar, oder treten Sie unseren Freiwilligen bei und helfen Sie uns im Aufbau unserer Gemeinschaft.

### Für weitere Informationen

Um mehr über Endometriose und unsere Gesellschaft herauszufinden wenden Sie sich bitte an:

Telefonische Unterstützung: Annette 07 8555 123  
Email : [info@insightendometriosis.org.nz](mailto:info@insightendometriosis.org.nz)  
Web: [InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
FB : [Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosis ist dankbar für die Unterstützung von Community Organisation Grants Scheme (COGS) um diese Broschüre zu drucken.

Die Quelle für Informationen in dieser Broschüre wurde von „Endometriosis: The complete reference for taking charge of your Health“ (2003) by Mary Lou Ballweg and the Endometriosis Association entnommen.

Die Personen die in den Fotos dargestellt wurden sind Modelle.

Insight Endometriosis und Purple Walk sind Trade Marks registriert für Endometriosis Waikato.

Registrierte wohltätige Einrichtung (CC10906).

© Endometriosis Waikato, 2011-2013.



## Periodenschmerzen?

## Fruchtbarkeitsprobleme?

Endometriose und wie wir helfen können

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

**“Deutsche Version”  
(German Version)**

## Endometriose

Eine häufig auftretende und bedeutsame gynäkologische Krankheit welche Frauen jeden Alters betreffen kann.

### Was ist Endometriose?

- Eine komplexer Zustand welche die Hormone und das Immunsystem involviert.
- Zellen welche denjenigen der Gebärmutter ähnlich sind wachsen woanders, z.B. in den Eierstöcken, in den Eileitern, im Darm und im Becken.
- Die Zellen wachsen in Reaktion zum Menstruationszyklus welche Entzündungen, Schmerzen und andere Symptome wie Fruchtbarkeitsprobleme verursachen können.
- Es kann die Lebensqualität beeinträchtigen, Abwesenheit verursachen und die Wirksamkeit in der Schule und am Arbeitsplatz reduzieren.

Eigenregie und ein holistischer Ansatz können behilflich sein.

### Wer kann Endometriose bekommen ?

- Endometriose kann Frauen jeglichen Alters, egal von welcher Herkunft, betreffen.
- Frauen welche Endometriose und/oder andere Erkrankungen des Immunsystems in der Familie haben sind wahrscheinlich eher von der Entwicklung von Endometriose.



## Symptome



- Periodenschmerzen. (dysmenorrhoea)
- Schmerzen während dem Geschlechtsverkehr. (dyspareunia)
- Fruchtbarkeitsprobleme.
- Darmprobleme welche sich als schmerzhaft Stuhlgänge, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall manifestieren können, oftmals im Zyklus.
- Ständige Müdigkeit.
- Schmerzen zu anderen Zeiten, z.B. Eisprung.
- Schmerzen an anderen Orten im Körper, z.B. im Kreuz.
- Schmerzen beim Wasserlassen.
- Ausfluss vor der Menstruation.
- Immunsystemprobleme.

Symptome sind manchmal ähnlich wie die des Reizdarmsyndroms (RDS) oder der Beckenentzündung. Sie sind jedoch oft zyklisch.

### Periodenschmerzen sind nicht normal!

- Falls Periodenschmerzen Ihr Leben erschweren, warten Sie nicht.
- Holen Sie sich Rat und Hilfe bei einem/r Gynäkologen/In ein welche/r sich in Endometriose spezialisiert.

Frühere Diagnose kann die Symptome mildern und Ihre Fruchtbarkeit erhalten

## Wann sollten Sie Verdacht auf Endometriose haben

Nehmen Sie diesen Test und entscheiden Sie ob sie medizinische Unterstützung benötigen:

- Nehmen Sie jeden Monat Tabletten für Periodenschmerzen ein?.
- Müssen sie sich von der Schule oder Arbeit entschuldigen wenn Sie Ihre Menstruation haben?.
- Bewahren Sie Bettruhe während Ihrer Menstruation?.
- Haben Sie Schmerzen inmitten der Menstruation?.
- Haben Sie Schmerzen während oder nach dem Geschlechtsverkehr?.
- Haben Sie Schmerzen während dem Stuhlgang?.
- Haben Sie Durchfall oder Verstopfung in Verbindung mit der Menstruation?.
- Haben Sie Schmerzen wenn Sie eine volle Blase haben oder wenn Sie Wasserlassen?.
- Haben Sie eine Mutter, Schwester oder Tante welche ähnliche Symptome hatte oder mit Endometriose diagnostiziert wurde?.

Adaptiert vom ausgezeichneten Buch der Andrea Molloy's excellent: A New Zealand guide“.

### Was soll ich tun?

- Nehmen Sie diese Liste zu Ihrem Hausarzt und besprechen Sie Ihre Symptome.
- Verlangen Sie eine ärztliche Überweisung zu einem/r Gynäkologen/In welche/r sich in Endometriose spezialisiert, oder überweisen Sie sich selber zu einem Spezialisten in privater Praxis.
- Kontaktieren Sie Insight Endometriosis für Informationen und Unterstützung.

Zweifeln Sie nie eine zweite Meinung einzuholen.

Endometriosis ist ein komplexer und schlecht verstandener Zustand. Es ist sehr verbreitet und unterdiagnostiziert. Betroffene Frauen brauchen oft Informationen und Unterstützung.