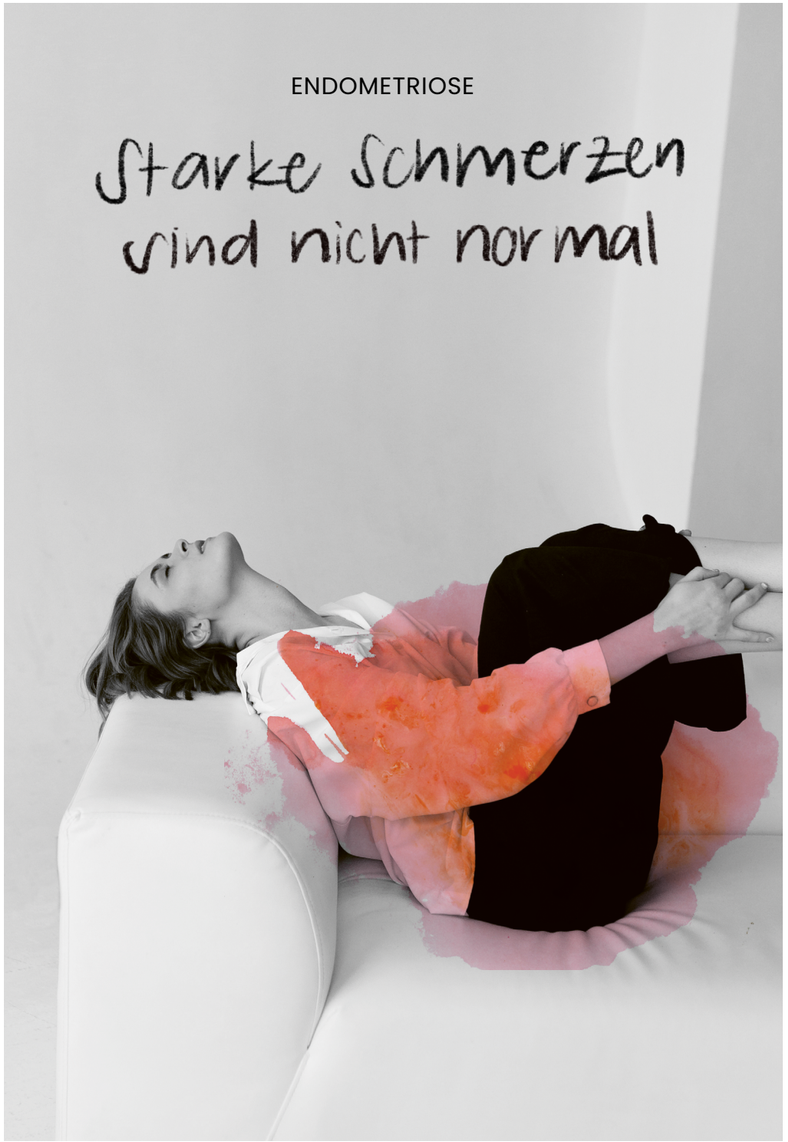


Starke Periodenschmerzen sind nicht normal

Viele Frauen leben jahrelang mit Beschwerden, ohne zu wissen, dass eine chronische Erkrankung dahinterstecken könnte. Eine Abklärung ist wichtig, damit Endometriose möglichst früh erkannt und behandelt werden kann.

Endometriose ist eine chronische gynäkologische Erkrankung, die das Leben der Betroffenen oft stark beeinflusst. Gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe wächst ausserhalb der Gebärmutter und kann Schmerzen, Entzündungen und Verwachsungen verursachen. Die Beschwerden reichen weit über die Menstruation hinaus und können auch die psychische Gesundheit, Partnerschaften und den Alltag beeinträchtigen. Schätzungsweise sind rund 10 % der Frauen im gebärfähigen Alter und nahezu die Hälfte der Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch betroffen.

Typische Symptome

- Starke Periodenschmerzen, die den Alltag einschränken und teilweise kaum durch Schmerzmittel gelindert werden können
- Unterbauchschmerzen, Krämpfe
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Libidoverlust
- Schmerzen beim Stuhlgang oder Wasserlassen (v. a. während der Periode)
- «Endobelly» (harter, aufgeblähter Bauch)
- Zyklusstörungen
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen
- «Brainfog» (Konzentrationsabfall), kürzere Belastbarkeit
- Innere Unruhe
- Rückenschmerzen, Nackenschmerzen

Diagnose und Therapie von Endometriose

Die Behandlung erfolgt individuell, kombiniert verschiedene Ansätze und richtet sich nach den Beschwerden, der Lebensphase, dem Kinderwunsch sowie der Ausprägung und Form der Erkrankung. Gemeinsam mit den behandelnden Fachpersonen wird die Therapie gewählt, die am besten zur persönlichen Situation passt.

Bei Beschwerden ist die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt die erste Anlaufstelle. Eine Abklärung ist auch direkt in spezialisierten Endometriosezentren oder Fachsprechstunden möglich; in der Regel kann ein Termin telefonisch ohne vorgängige Überweisung vereinbart werden. Dort erfolgen eine fundierte Ultraschalldiagnostik und bei Bedarf weitere Abklärungen.
Ziel ist die Reduktion der Schmerzen und die Verbesserung der Lebensqualität. Bleiben starke oder wiederkehrende Schmerzen über längere Zeit bestehen, können sie chronisch werden, da das Nervensystem immer empfindlicher auf Schmerzreize reagiert. Deshalb ist es wichtig, Schmerzen frühzeitig zu behandeln.

Mögliche Therapiebausteine

- Medikamentöse Therapie
- Operative Behandlung
- Schmerzmedizin
- Spezialisierte Physiotherapie (insbesondere Beckenbodentraining)
- Psychotherapie bei chronischen Schmerzen und Belastung
- Ernährungsberatung (entzündungsorientiert)

Regionale Endometriosezentren

Kantonsspital Graubünden – Endometriosezentrum/Klinik Fontana

- Termin Endometriose-Sprechstunde
  T +41 81 254 81 53, endometriosezentrum@ksgr.ch
- Kontakt klinische Fachspezialistin Endometriose (EndoNurse)
  T +41 81 254 84 84 (Mo. 8:00 – 9:00 Uhr, Fr. 12:30 – 13:30 Uhr)

HOCH Health Ostschweiz

- Kantonsspital St. Gallen – Endometriosezentrum
  T +41 71 494 69 69, endometriosezentrum.kssg@h-och.ch
- Spital Grabs – Endometriose-Sprechstunde
  T +41 81 772 54 01, gyn-geb.grabs@h-och.ch

Landeskrankenhaus Feldkirch – Endometriosezentrum Vorarlberg

- Termin Endometriose-Sprechstunde
  T +43 5522 303 2200, T +43 5522 303 4670, gynaekologie@lkhf.at

Unterstützende Angebote

Physiotherapie (Beckenbodentraining/Schmerztherapie)

- Physiotherapie Spital Grabs
  T +41 81 772 52 87, physiotherapie.grabs@h-och.ch
- PHYSIOCO, Vaduz
  T +423 781 00 44, info@physioco.li
- The Physio Anstalt, Schaan
  T +423 230 00 08, schaan@thephysio.li
- Physiotherapie Christoph Looser, Diana Looser, Triesen
  T +423 392 16 60, diana.looser@adon.li
- Physiotherapie Albane Romeyer-Corneloup, Schaan
  T +423 786 66 74, albane.romeyer@me.com
- Kantonsspital Chur, Frauenklinik Fontana, Chur
  Endometriosezentrum, Frau Verle Exelmans,
  T +41 81 254 81 53, endometriosezentrum@ksgr.ch



Selbsthilfegruppen

- Endometriose-Austauschgruppe femail, Vorarlberg
  Treffen bei femail Feldkirch sowie in Dornbirn (Restaurant «Wirtschaft», Bahnhofstrasse 24), Termine und Anmeldung über femail.at
- Selbsthilfe Graubünden
  Treffen an der Reichsgasse 25, 7000 Chur, Do. 19:30 Uhr, ca. 10× pro Jahr, shg.graubuenden@endo-help.ch, Infos unter selbsthilfeschweiz.ch
- Selbsthilfe St. Gallen-Appenzell
  Lämmlisbrunnenstrasse 55, 9000 St. Gallen, selbsthilfe@fzsg.ch

Weiterführende Informationen/Beratungsstellen

- INFRA Liechtenstein
  Informations- und Beratungsstelle für Frauen bei finanziellen Fragen im Zusammenhang mit Arbeitsausfällen, Rechtsberatung, Unterstützung und Orientierung; www.infra.li, info@infra.li
- Endo-Help
  Patientenvereinigung und Anlaufstelle für Endometriose und Adenomyose. Wissen, Austausch, Kontakte zu Fachpersonen, Events und konkrete Tipps; www.endo-help.ch, info@endo-help.ch

endo-help.ch

Hier findest du weitere Informationen

AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Amt für Gesundheit
Äulestrasse 51
9490 Vaduz