

# Kann man Endometriose heilen – und 4 weitere Mythen aufgeklärt

Von Melanie Gerges (<https://www.miss.at/author/melanie-gerges/>)

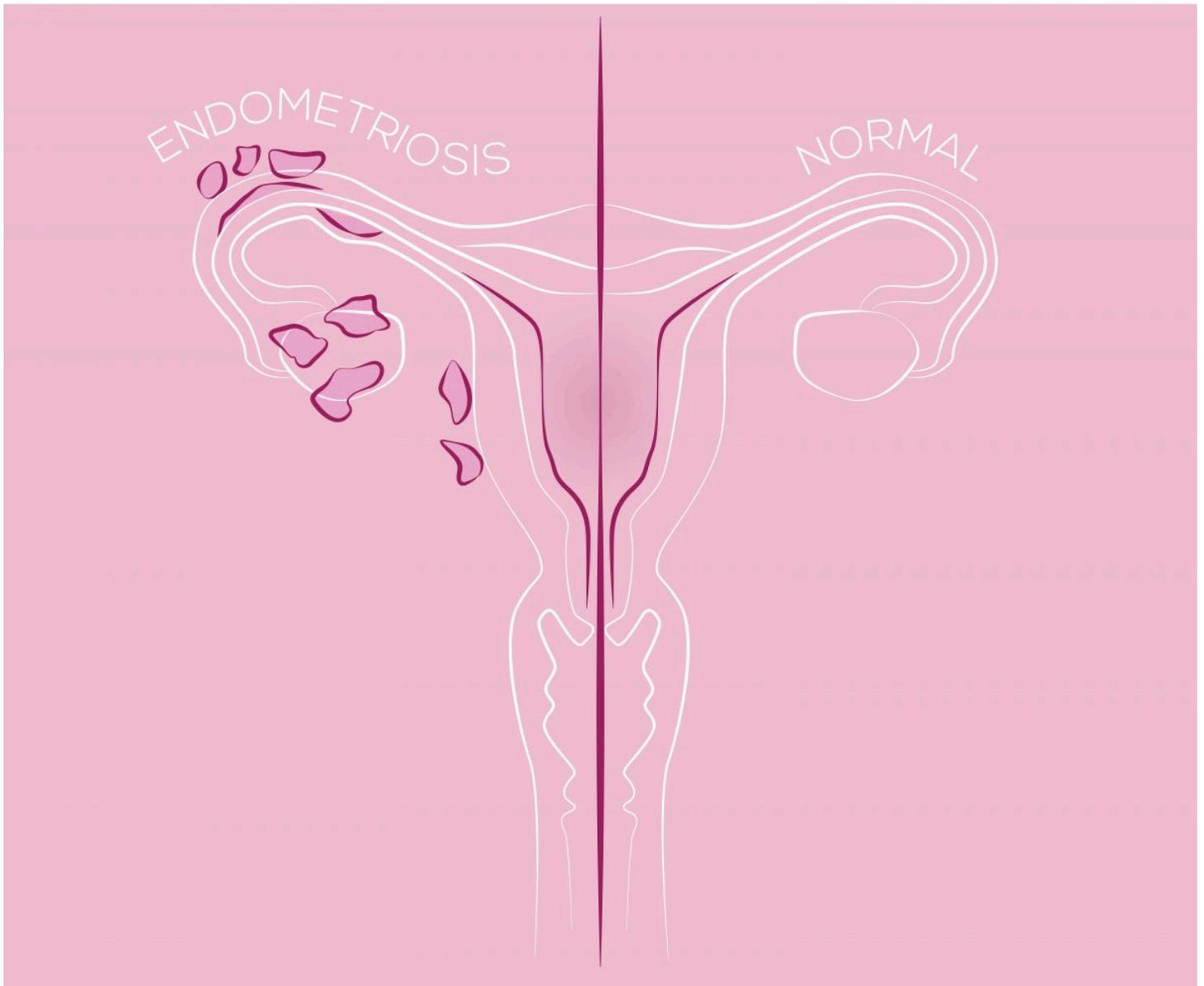


Bild: Ok Sotnikova/shutterstock.com

**Rund um das Thema Endometriose gibt es jede Menge Mythen und Unsicherheiten, die viele Betroffene beschäftigen.**

Wir haben deshalb mit einer Expertin die gängigsten Mythen rund um die Krankheit (<https://www.miss.at/warum-ist-endometriose-auch-heute-noch-so-ein-tabuthema-wir-haben-eine-expertin-gefragt/>) aufgeklärt.

# Studie zeigt: Wissen um Endometriose gering

Endometriose – also die Verwucherung der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutterhöhle – ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen und die **zweithäufigste Ursache, warum Frauen unfruchtbar sind**. Dennoch ist das Wissen rund um die Krankheit auch heute noch sehr gering. Das zeigt eine Umfrage des Kinderwunschzentrums an der Wien einmal mehr. Denn 47 Prozent der Befragten wissen erst gar nicht, was Endometriose ist. Vor allem bei der jungen Generation ist das Unwissen groß; **57 Prozent der Befragten zwischen 14 und 19 Jahren kennen das Krankheitsbild nicht**. Doch auch, wenn man weiß, was die Krankheit ist, gibt es viele Mythen und Annahmen, die online immer wieder verbreitet werden. Wir haben deshalb mit der Expertin Dr. Schima Djalali-Pregartner die häufigsten Mythen aufgeklärt.

## Mythos 1: Wer Endometriose hat, kann keine Kinder bekommen

Dr. Schima Djalali-Pregartner: Es kann eine Rolle spielen, aber das heißt nicht, dass alle Frauen, die Endometriose haben, unfruchtbar sind. Das stimmt nicht, **es sind etwa ein Drittel der Frauen**, die Endometriose haben. Es ist der zweithäufigste Faktor beim Thema Unfruchtbarkeit. **Es spielt also auf alle Fälle eine große Rolle**.

## Mythos 2: Man hat einfach eine stärkere beziehungsweise schmerzhaftere Periode

Dr. Schima Djalali-Pregartner: Das ist falsch. **Hauptsymptom der Endometriose sind verstärkte Schmerzen** aber nicht unbedingt eine verstärkte Blutung. Das kann ebenfalls ein Symptom sein, muss aber nicht. Es gibt auch Frauen, die eine ausgeprägte Form haben und **gar keine Schmerzen haben**. Man kann es also nicht pauschalisieren.

## Mythos 3: Eine Schwangerschaft kann die Erkrankung heilen

Dr. Schima Djalali-Pregartner: Endometriose ist nicht heilbar, denn es ist eine **chronische Erkrankung**. Aber bei einer Schwangerschaft gibt es eine natürliche Ruhigstellung der Krankheit, weil es keinen Zyklus gibt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Endometriose in der Schwangerschaft wächst, gibt es zwar auch in einzelnen Fällen, aber es ist nicht zu erwarten. Häufig ist es so, dass außerdem **Stillen einen schützenden Effekt hat**. Das heißt, wenn die Frauen stillen und vielleicht öfter schwanger werden, kommt die Endometriose verzögert zum Vorschein. Das kann eine gewisse Zeit überbrücken; eine Heilung gibt es bisher jedoch nicht.

Auch in der Menopause kann es sein, dass die Beschwerden weiterhin bestehen! Die **Endometriose wächst ab der Menopause nicht mehr weiter**, doch in den meisten Fällen haben die Frauen keine Symptome mehr. Sollten weiterhin Schmerzen auftreten, sind diese meist Folgebeschwerden durch die bereits vorhandenen Verwachsungen (z.B. durch Operationen). Auch bei gewissen Bewegungen, dem Stuhlgang oder Wasserlassen kann es weiterhin zu Schmerzen kommen. Das **Schmerzgedächtnis und die Angst vor dem Schmerz** verkrampfen den Beckenboden, wodurch eine gewisse Fehlhaltung eingenommen wird, die wiederum Schmerzen verursachen kann.

## Mythos 4: Endometriose lässt sich leicht diagnostizieren.

Dr. Schima Djalali-Pregartner: Heutzutage lässt sich die Endometriose auch im Ultraschall sehr gut diagnostizieren – dies war früher nur bedingt möglich. Mittlerweile lassen sich **Endometriosezysten und Herde in der Muskelschicht der Gebärmutter im Ultraschall sogar am besten erkennen**. Versierte Spezialist:innen können die Endometriose bei dieser Untersuchung auch am Darm und der Blase erkennen. Es ist also leichter als noch vor einigen Jahren.

## Mythos 5: Man kann Endometriose vorbeugen.

Dr. Schima Djalali-Pregartner: (<https://www.kinderwunschzentrum.at/warum-mit-uns/unser-experten-team>) Nein, kann man nicht. Was man jedoch sehr wohl machen kann, ist mit **Ernährung und Lifestyle-Maßnahmen die Symptome zu lindern**. Dazu gehört etwa eine anti-entzündliche Ernährung und der Verzicht auf Rauchen und Alkohol. Es sollte außerdem auf einen guten Vitamin D und Omega-3 Haushalt geachtet und ausreichend Magnesium eingenommen werden.

Auch Medikamente oder Hormone wie die Pille können der Krankheit nicht vorbeugen. Die Pille unterdrückt die Krankheit nur oder legt sie still. Es ist im Prinzip eine symptomatische Therapie, um die Endometriose für eine gewisse Zeit ruhigzustellen.

Noch mehr Informationen über Endometriose findet ihr übrigens hier!  
(<https://www.miss.at/tabuthema-frauengesundheit-was-endometriose-wirklich-bedeutet/>)

---

### VORHERIGER ARTIKEL

← Auf diese Sternzeichen hat der Vollmond im März 2024 die größte Auswirkung  
(<https://www.miss.at/auf-diese-sternzeichen-hat-der-vollmond-im-maerz-2024-die-groesste-auswirkung/>)