

## Gesundheitsheldinnen - Endometriose

*Intro:* Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Irena Težak : Sie hören die neue Folge der Gesundheitsheldinnen. Die Podcast-Reihe rund um Frauen, die sich für mehr Gesundheit für sich und andere einsetzen, geht mit dem Thema Endometriose weiter. Ramona Neuhartinger weiß, was es bedeutet mit Endometriose zu leben. Warum Frauen zunächst nicht ernst genommen werden und welche Themen betroffene Frauen sonst noch beschäftigen können – von Operationen über Schmerztherapie bis zum Kinderwunsch, das ist Thema in dieser Folge.....und warum es sich lohnt, sich Unterstützerinnen zu suchen, und sich in der Selbsthilfegruppe zu engagieren. Ich spreche heute mit Ramona Neuhartinger von der Endo-Gruppe aus München. Hallo, Frau Neuhartinger!

Ramona Neuhartinger: Hallo, ich grüße Sie.

Irena Težak : Ich würde gerne zuerst wissen, was ist denn überhaupt eine Endometriose?

Ramona Neuhartinger: Endometriose ist Gebärmutterähnliche Schleimhaut, die außerhalb der Gebärmutter sich an verschiedenen Organen festhalten kann und wuchern kann. Es verursacht Schmerzen während der Periode oder auch außerhalb der Periode, die hin bis zu geburtswehenartige Krampfanfällen führen können, zur Ohnmacht. Es kann die Blase oder den Darm befallen und auch hoch bis ans Zwerchfell gehen.

Irena Težak : Okay. Also, an den Schmerzen merkt eine Frau, dass sie etwas hat, aber man kommt ja nicht gleich sofort auf die Idee, Endometriose zu haben.

Ramona Neuhartinger: Das ist richtig. Die erste Anlaufstelle ist natürlich der Gynäkologe, wo man dann natürlich mitteilt: ich habe Schmerzen, auch während dem Geschlechtsverkehr oder während ich meine Periode habe. Oft wird das aber nicht ernst genommen.

Irena Težak : Ja, das wollte ich gerade fragen. Welche Vorurteile gibt es denn, oder mit welchen Vorurteilen hatten Sie persönlich auch zu kämpfen? Oder Menschen/ Frauen aus Ihrer Gruppe?

Ramona Neuhartinger: Da ist ganz klar eben, dass man nicht ernstgenommen wird. Mein Gynäkologe damals hat gemeint: ach sie sind viel zu jung dafür, stellen sie sich nicht so an. Das ist auch das, was in der Selbsthilfegruppe immer wieder mitgeteilt wird, dass die Frauen nicht ernst genommen werden mit ihren Beschwerden.

Irena Težak : Wann haben Sie denn die ersten Symptome verspürt? In welchem Alter und wie lange oder wie ist es dann weitergegangen mit Ihnen? Also Ihre Geschichte, wenn Sie die erzählen mögen?

Ramona Neuhartinger: Es hat damals mit zirka 20 Jahren angefangen, dass ich immer wieder wirkliche Schmerzen hatte bei der Periode und auch mir gedacht hab, naja, andere haben es ja auch, ist ja gar nicht so schlimm. Nimmst eine Wärmflasche und eine Ibuprofen, dann wird das schon werden. Das hat sich dann aber in den Jahren immer mehr gesteigert. Dass ich am Schluss dann insgesamt aber auch zehn Jahre wöchentlich geburtswehenartige

Krampfattacken hatte, mit Ohnmacht, mit Übereben und die waren immer so zwischen drei und vier Uhr in der Früh. Und natürlich egal, ob man auf einem Festival ist, ob man bei Freunden übernachtet, die Krampfattacken waren einfach da, und diese Schmerzen auszuhalten, war natürlich schon auch eine heftige Nummer. Und ich bin dann von Gynekologen zu Urologen zu Gastroenterologen gelaufen, einfach um alles spielen zu lassen, um herauszufinden auch, was mir eigentlich fehlt. Weil der Gyn hat ja gemeint, das können sie ja nicht haben, sie haben ja bloß gegoogelt. Ich bin dann aber doch stutzig geworden und habe dann doch darauf bestanden eine Bauchspiegelung zu machen. Das ist die einzige Methode, wo man leider heute auch noch gesichert feststellen kann, ob Endometriose vorhanden ist. Leider war ich da in einem Krankenhaus, das nicht darauf spezialisiert war, was ich natürlich nicht wusste. Und die haben nach der Bauchspiegelung gemeint, drei Löcher, Gas im Bauch und rumgeschaut und Vollnarkose natürlich. Die haben gemeint: nö sie haben nichts, sie können wieder nach Hause gehen. Dann wurde ich irgendwie drei Stunden nach der OP heimgeschickt, und ich dachte mir: das kann's nicht gewesen sein. Also das, das hat mich so geärgert. Ich habe mit einer Arbeitskollegin damals gesprochen. Sie hat gemeint, hey, nicht weit von hier gibt es ein zertifiziertes Endometriose Zentrum. Sie hat das auch. Geh doch da mal hin. Und darauf hatte ich tatsächlich vier, fünf Monate drauf eine erneute Bauchspiegelung. Und dann kam die Diagnose, und ich dachte mir... ich habe erst mal geweint, weil ich dachte mir, oh Gott, ich bilde mir das nicht ein, weil es ist tatsächlich was da, und es ist absolut legitim, dass ich Schmerzen habe, und Gott sei Dank habe ich so lange gesucht, bis ich endlich die Diagnose hatte.

Irena Težak : Das ist vermutlich auch der Grund, warum Sie sich jetzt in einer Selbsthilfegruppe engagieren, um sozusagen anderen Frauen so einen langen Leidensweg zu ersparen. Wie lange hat das denn gedauert, von der ersten Idee, die Sie hatten, mal zu gucken, was kann das sein, bis dann tatsächlich die Diagnose gestellt wurde und dann auch gehandelt wurde?

Ramona Neuhartinger: Von der ersten Idee, das war so vor neun Jahren, dass es das sein könnte, und dann nachdem ich auch die Diagnose hatte in der zweiten Bauchspiegelung, habe ich mir auch gedacht, da muss es doch irgendwie auch eine Selbsthilfegruppe geben. Und hab dann auch den Operateur gefragt der hat gemeint, ja, es gibt eine in München. Wie wär es, geht auch einfach mal hin. Und mit der damaligen Leiterin habe ich mich dann in Verbindung gesetzt, und die hat dann eben... war dann auch recht schnell beim Gruppentreffen dabei. Und weil ich immer noch auch Schmerzen hatte nach der ersten, also nach der zweiten Bauchspiegelung dann eben, und mir dachte, was kann ich denn sonst noch tun? Und habe mich da ganz viel informieren lassen und auch Ratschläge bekommen, wo ich hingehen kann, Osteopathie oder TCM, Heilpraktiker und so weiter und so fort. Was man eben ringsherum alles machen kann. Und dann hat sich tatsächlich auch so ergeben, dass die vorige Leiterin gesagt hat, aus privaten Gründen kann sie die Gruppe nicht mehr leiten. Sie suchten jemand, der das weiterhin macht und hat mich dann quasi angeschrieben, und gemeint: hast du nicht Bock drauf? Und ja, jetzt mache ich schon fünf Jahre!

Irena Težak : Ja, so kommt man dann manchmal zu zu seinen Jobs. Jetzt machen Sie das schon fünf Jahre. Und wie ist es denn für Sie weitergegangen? Wurden Sie dann irgendwann operiert oder wie sind Sie Ihre Schmerzen los geworden?

Ramona Neuhartinger: Ich bin natürlich erst mal den klassischen Schulmedizinweg gegangen. Es folgten auch noch weitere Bauchspiegelungen. Dann habe ich künstliche

Wechseljahre genommen, also bekommen in Form von so ner Spritze, wo man dann 30 Tage die Eierstöcke quasi stilllegt, um irgendwie mit meinen Symptomen klarzukommen. Ich hab die Pille genommen, ich hab Spirale genommen, und natürlich ist ab der ersten Bauchspiegelung auch Thema Kinderwunsch im Raum gestanden. Das ist immer ein großes Thema, und nach den ganzen OP's, nachdem es dann da schon zehn Jahre Schmerzen waren, hab ich mir gedacht, ich will lieber schmerzfrei sein, und dann habe ich mich dazu entschlossen, die Gebärmutter rausnehmen zu lassen. Und ein Jahr darauf kam auch leider noch der Gebärmutterhals mit raus weil, das sage ich auch immer in den Gruppen, es ist nicht die Heilung klar, natürlich, ich habe keine Krampfattacken mehr, weil die Gebärmutter nicht mehr da ist. Aber die Endo bleibt halt chronisch ein Leben lang. Und leider haben sich dann Herde auf den Gebärmutterhals gebildet, die dann auch regelmäßig eingeblutet haben. Und wenn man im Bett sich dreht oder irgendwie blöd von der Couch aufsteht, dann hatte ich auf einmal drei Tage lang Blutungen, und darauf hatte ich dann auch wirklich keine Kraft mehr.

Irena Težak : Ich wüsste gerne mal, wenn das so umfassend ist oder sein kann wie auch in Ihrem Fall, konnten Sie denn dann überhaupt arbeiten/ eine Ausbildung machen? Oder war klar, dass Sie häufig auch ausfallen, weil das gar nicht anders geht?

Ramona Neuhartinger: Also, ich habe ganz normal eine Ausbildung gemacht zum Mediengestalter und auch diverse Mediengestaltertätigkeiten gehabt. Hab mich dann aber auch nicht so wohlgefühlt in dem Beruf. Bin aber dann in eine Werbeagentur gegangen vor acht Jahren und plane seitdem Print-Werbekampagnen für Ärzte in Arztfachzeitschriften. Und das lässt sich natürlich super auch mit der Endometriose in Verbindung setzen, weil Gynäkologen- Fachzeitschriften sieht man jetzt als normaler Mensch eher weniger. Und das war ein guter oder ist nach wie vor ein ein guter Punkt, sich mit den Verlagen in Verbindung zu setzen, wenn die Themen haben über Endometriose, dass ich dann natürlich auch Bescheid kriege.

Irena Težak : Ja, und Sie sind dann ja sozusagen auch gleichzeitig die Fachfrau in mehrfacher Hinsicht. Mir ist gerade noch eingefallen. Vorhin haben Sie gesagt, der Operateur hat Ihnen gesagt, es gibt eine Endo- Gruppe in München. Ist das jetzt Usus? Also hat sich das weiterverbreitet, oder stoßen Sie auch noch auf viel Unverständnis oder Nichtwissen, auch bei Mediziner\*innen?

Ramona Neuhartinger: Teils teils. Also durch die Position arbeite ich mit einigen Endometriosezentren zusammen, die auch verschiedene Kooperationsverträge mit mir haben. Ich bin auf Veranstaltungen von den Kliniken oder von den Zentren in den Kliniken. Dieses Jahr hatten wir große Kooperation mit dem Klinikum LMU in München. Und da haben wir einen großen Vortrag gehalten mit einem Schmerzmediziner, mit einer Operateurin, mit der Leiterin und natürlich mit mir, auch mit der Selbsthilfegruppe, um das Ganze vorzustellen. Es war spannend, das waren 70 Leute per zoom dabei und 30 Leute vor Ort, und da war ich schon ein bisschen nervös im Hörsaal.

Irena Težak : Ja, das glaube ich. Ihre Gruppe: wie viele Frauen kommen denn? Wie oft treffen Sie sich? Machen Sie das alleine, oder sind Sie ein Leitungsteam, ein Organisationsteam? Wie kann ich mir das vorstellen? Oder wenn eine betroffene Frau zu Ihnen kommen will, wie ist der Zugang?

Ramona Neuhartinger: Wir sind natürlich auf der Endometriose Vereinigung Deutschland Website registriert. Wenn man eine Selbsthilfegruppe sucht in München taucht auch mein Name auf und eine E-Mail Adresse, wo sich Frauen dann auch melden, und die Treffen sind jeden zweiten Dienstag im Monat, also vom Monatsanfang. Ich halte es tatsächlich abwechselnd on und offline. Das heißt vor Ort oder per google meet, aus dem Grund, wir haben mittlerweile so eine Reichweite, dass wir Betroffene von Augsburg bis Landshut, bis Freising haben, die natürlich auch nicht immer um 18 Uhr in München sein können. Infolge des hab ich es im Wechsel gehalten. Aber nein, ich leite es nicht alleine, weil ich habe tatkräftige Unterstützung von Becky und Babsi. Grüße gehen raus. Die leiten im Hintergrund mit und helfen natürlich mit allem drum und dran was geht, und sind auch abwechselnd mit bei den Treffen mit dabei.

Irena Težak : Ich hätte noch eine Frage zu dem Kinderwunsch. Das ist ja vorhin schon mal angeklungen. Sie haben gesagt, Sie haben sich entschieden, auf eigene Kinder zu verzichten. Ist das ein großer, das Thema auch in Ihren Gruppentreffen, und gehen manche Frauen dann auch noch in andere Gruppen, um sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, oder wie halten Sie es damit?

Ramona Neuhartinger: Es ist natürlich immer ein schwieriges und sensibles Thema. Wo viele sich auch angegriffen fühlen, weil man weiß es nicht. In den Gruppentreffen sind sechs bis acht Personen, und wo die gerade sind mit Kinderwunsch, weiß man also nicht. Von demher organisiere ich das immer so, dass wir zum Beispiel eine große WhatsApp Gruppe, aktuell 264 Mitglieder, haben. Und in der Gruppeninfo haben wir weitere Gruppen, die sich nur mit dem Thema Kinderwunsch beschäftigen, dass das dann doch etwas gesondert ist, damit viele ja nicht damit täglich konfrontiert werden müssen. Weil das sind schon auch viele Nachrichten, kann man sich vorstellen. Aber einfach, um das ein bisschen sensibler zu behalten. Wenn dann doch was in die große Gruppe reingeschrieben wird, weisen wir auch darauf hin und sagen: sensibles Thema bitte in den Kinderwunschgruppen nochmal fragen. Genau bei den offenen Treffen verweise ich dann auch darauf hin, dass wir gerne im Anschluss nochmal sprechen können oder ich den Link dann nur für die Kinderwunschgruppen schicke. Oftmals ist es aber dann auch schon damit getan, wenn es heißt, in welches Zentrum kann ich den gehen, wo habt ihr gute Erfahrungen? Und dann komme ich auch zum nächsten Thema, weil wir haben auch ein Dokument bei uns in der Gruppe, wo wir anhand von unseren Rückmeldungen und Erfahrungen sagen können, zu welchen Ärzten wir gehen können.

Irena Težak : Darf man das? Frage ich jetzt einfach mal.

Ramona Neuhartinger: Also wir sagen natürlich nicht, geh dahin, da bist du am besten aufgehoben. Sondern man muss es natürlich vorsichtig formulieren und sagen: mit diesen Ärzten haben wir gute Erfahrungen mit der Gruppe gemacht, und auch natürlich proaktiv fordern wir in regelmäßigen Abständen Berichte auch von allen in der Gruppe ein, ob denn der Arzt noch so... wie denn die Erfahrungen sind. Viele Kliniken fragen auch mich aktiv nach Feedback, ob es Verbesserungen gibt, ob sie irgendwas anders machen können? Dafür finde ich das definitiv schon sinnvoll.

Irena Težak : Also, ich finde es toll, dass auch die Kliniken bei Ihnen anfragen. Das hat man sich ja früher auch gewünscht, also mehr Patientenbeteiligung, Patientenorientierung, sodass Ärzteschaft auch erkennt: Ja, das ist auch ein Potenzial ist, ist gut, wenn Menschen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, miteinander kommunizieren, und auch wir als Ärzte können davon profitieren. Hört sich so an, als ob es zu Ihrem Thema wirklich eine sehr gute Kooperation gibt.

Ramona Neuhartinger: Die großen Zentren haben natürlich ein Anliegen, dass es bei uns super läuft, dass sich alle auch wohlfühlen. Man muss aber leider sagen, es gibt auch einige, ich nenne es mal schwarze Schafe da draußen, wo sich auch die Frauen nicht so wohlfühlen, die dann sagen: ja, nee, der hat mich nicht gut behandelt, oder der, der war so abwesend. Ich habe selber auch nie gute Erfahrungen. Also es gab Erfahrungen, die halt definitiv nicht okay war. Ein damaliger Endometriosearzt meinte zu mir: ja, also, die Endo ist jetzt nicht so schlimm, sie sind halt nur schwer zu behandeln, kennen sie Buscopan?

Irena Težak : Ihr Engagement in der Selbsthilfe: Sie haben vorhin gesagt, Sie sind jetzt schon seit fünf Jahren in der Gruppe mit aktiv. Was lässt Sie denn heute noch an Ihrem Engagement festhalten? Was ist die Motivation? Warum machen Sie das?

Ramona Neuhartinger: Die Motivation ist, Frauen helfen zu können, die in der ähnlichen Situation sind oder waren, wie ich es war. Dass sie nicht ständig von A nach B rennen müssen, dass sie nicht auf eigene Faust suchen müssen, sondern dass sie mit uns eine Anlaufstelle haben und einen Gesprächspartner haben und den Austausch haben. Ich bekomme so super süßes und liebes Feedback nach den Gruppentreffen oder auch zwischendrin mit: "Vielen Dank, dass es euch gibt. Ich weiß nicht, was ich getan hätte, wenn ihr nicht da wärt." Genauso spreche ich aber auch mit vielen in der Gruppe, auch privat, die sagen, hey, hast du heute Abend Zeit zum Telefonieren? Ich weiß gerade nicht weiter, und ich kann mich nicht an meine Freunde wenden und mit meinem Partner läuft es auch nicht so ganz. Hast du ein offenes Ohr für mich, und das ist dann so: "Ja klar. Heute abend 19 Uhr ruft durch, quatschen wir halt kurz" also kommt schon auch häufiger vor.

Irena Težak : Okay, und das ist Ihnen noch nicht zu viel geworden, das machen Sie ja alles ehrenamtlich. Sie kriegen ja nichts dafür und Sie haben ja auch noch Ihr normales Leben, Ihren Beruf. Sie machen das sozusagen, weil es für Sie auch wichtig ist. Und merken Sie auch heute noch, dass Sie selber auch was davon haben? Ist ja auch schön, wenn sich die Leute bei einem Bedanken.

Ramona Neuhartinger: Also, mir tut dieser Dank und diese lieben Worte, die sind... die sind so herzergreifend. Und ich freue mich einfach immer darüber, wenn ich dann süße Nachrichten lese oder nach jedem Treffen dann einfach so viel positives Feedback kommt. Und das ist auch so die Motivation, dass ich sagen möchte, ich mach das weiter. Klar, ich hab einen 40 Stunden Job. Natürlich habe ich auch Freizeitstress ohne Ende, ich bin unterwegs, aber es funktioniert alles. Und eine WhatsApp Nachricht kann man auch nebenbei beantworten.

Irena Težak : Okay, WhatsApp Nachrichten kann man auch nebenbei beantworten, da habe ich was gelernt. Ja, Sie gehen mit Ihrem Thema ja auch an die Öffentlichkeit. Das ist ja auch ein gesundheitspolitisches Thema, würde ich sagen. Was meinen Sie? Was müsste für Frauen, die an Endometriose leiden, politisch verändert oder verbessert werden? Gibt es da Dinge, die Sie fordern oder die Sie unterstützen wollen?

Ramona Neuhartinger: Ich finde, das sollte schon ganz im Kleinen anfangen. Ich finde, Endometriose sollte bereits ein Thema im Sexualunterricht in der Schule werden. Allein um damit aufzuzeigen ja, okay, da gibt's sowas wie Periode und dies und das Geschlechtskrankheiten, aber über Endometriose wär schon cool, wenn da auch aufgeklärt werden würde mit Infomaterial und so weiter und so fort. Und selbst wenn eine Mama nur denkt, hat die irgendwie, die Freundin von mir, irgendwie auch die Symptome? Vielleicht sollte sie das mal prüfen lassen oder mal zum Rat ziehen, dann ist auch da schon sehr viel geholfen. Das ist so der kleinste Ansatz, den man machen kann, um dann einfach das Thema bewusster in den Köpfen zu bringen, ob es bei den Eltern ist, ob es bei den Jugendlichen ist, dass es da was gibt und dass das auf keinen Fall unterschätzt werden sollte.

Irena Težak : Wie schaut es mit der Ausbildung der Mediziner\*innen aus? Wird das denn da überhaupt thematisiert, in der normalen Medizinerbildung?

Ramona Neuhartinger: Durch meinen Beruf kriege ich mit, dass das Thema Endometriose ein bis zweimal von zwölf Ausgaben im Jahr in einer Facharzt - Zeitschrift zum Thema wird, was dann natürlich mit ein, zwei Seiten nicht gerade viel ist. Also, es hat sich jetzt auch schon einiges getan. Die Fortbildung darauf ist immer noch sehr wenig, es sollte vielmehr Lehrgänge dafür geben. Weil wir kriegen es häufig mit, Ärzte, die nicht täglich in Endometriose sehen, erkennen das einfach nicht auf dem Ultraschall. Ist mir auch passiert und renne ich zu fünf Gynäkologen und das Endozentrum sieht dann auf einmal "ja, sie haben Endometriose", nach zehn Sekunden. Ich bin ja fast wahnsinnig geworden. Ich so: woher wissen sie das?

Irena Težak : Könnte es vielleicht auch noch mehr Forschung dazu geben, oder wie sieht es damit aus? Wissen Sie, ob viel geforscht wird inzwischen?

Ramona Neuhartinger: Es gab letztes Jahr Fördergelder von 5000 € für die Endometrioseforschung. Nachdem der Präsident in Frankreich sich dafür stark gemacht hat wurden auch hier in Deutschland die Stimmen laut. In einem Interview von Herrn Lauterbach wurde dann auch die Frage eben gestellt zur Endometriose? Ich fand das Feedback und die Reaktion ein bisschen enttäuschend darauf, weil es ist halt ein Thema, das halt jede zehnte Frau betrifft, und es wird einfach nichts getan.

Irena Težak : Ist das erst jetzt so viel geworden? Jede zehnte Frau ist ja wirklich eine ganze Menge. Hat das früher auch gegeben, und man hat nicht drüber gesprochen? Oder gibt es Umwelteinflüsse oder sonstige Einflüsse, die auch den Ausbruch einer Endometriose begünstigen können?

Ramona Neuhartinger: Woher Endometriose kommt und wie sich das entwickelt, ist ja leider bis heute immer noch nicht erforscht. Man weiß nicht, woher es kommt. Es gibt Theorien, die plausibel wären, aber die halt noch nicht belegt sind. Oder, ich weiß es nicht, hapert einfach an der Forschung, weil, ob es jetzt in den Stammzellen drin ist, ob es vererbt worden ist, ob es irgendein Virus ist, das sind alles Sachen, die im Raum stehen, die aber keiner so wirklich belegen kann. Ich erinnere mich, als ich damals die Diagnose hatte, dass meine Mama gemeint hat: Ach, das sagen wir aber keinem. Das ist ja... also, das musst Du ja nicht in die Öffentlichkeit treiben, macht das nicht, und das hat mich so wütend gemacht. Mittlerweile, nachdem, was sie auch mit mir miterlebt hat, mit den sechs Operationen in sechs Jahren. Sie spricht es zwar immer noch falsch aus, aber sie setzt sich dafür ein und unterstützt mich in allem, was ich tue, und dafür liebe ich sie ja auch.

Irena Težak : Okay, also hat die Mama auch noch was dazugelernt. Aber das, was Sie sagen, heißt ja auch ja, das ist so ein bisschen eine Tabuzone, eine Frau, die Schmerzen hat während ihrer Periode. Ja mei, das gibt es halt, da muss man halt durch oder so. Also so bin ich ja auch aufgewachsen, oder da wird am Liebsten nicht drüber gesprochen. Ich finde es toll, dass es jetzt auch einfach Thema ist und Thema wurde.

Ramona Neuhartinger: Ja, und es ist auch so wichtig, also nicht nur jetzt auch bei meiner Mama, aber auch mein Papa hat auch lange irgendwie kein Verständnis dafür gehabt. Er hat dann als die Gebärmutterentfernung anstand, hat er zu meiner Mama gemeint: hat die Mona Krebs? Muss sie jetzt sterben? Meine Mom so: nee. Ich habe ihm dann auch mal ein Flyer gegeben, hab gesagt, Papa, darum geht's das ist wichtig!

Irena Težak : Also, Aufklärung auch in der eigenen Familie. Ja, liebe Frau Neuhartinger, gibt's noch etwas, was Sie noch loswerden wollen? Wo sie sagen: Ja, das möchte ich jetzt mitteilen.

Ramona Neuhartinger: Was ich allen mitgeben möchte, ist auf jeden Fall: nehmt eure Schmerzen ernst. Zögert es nicht zu weit hinaus oder zu lange hinaus, denkt auch nicht nur, weil es mal ein bisschen zieht oder weil ihr wirklich Schmerzen habt während der Periode, und das haben ja andere auch. Es ist nicht zu unterschätzen. Wartet man zu lang, riskiert man vielleicht eine tiefen-infiltrierte Endometriose und im allerschlimmsten Fall muss vielleicht ein Stück Darm entfernt werden, je nachdem, wo die Endo sitzt. Habe ich auch schon bei uns in den Gruppen erlebt. Es ist auch völlig okay, sich, wenn man Schmerzen hat, beim Arbeitgeber krank zu melden oder dann für den Tag Homeoffice zu machen. Was ich auch bei mir in der Gruppe immer sag: "Tut das, was euch gut tut, nur weil ein Arzt euch sagt, ihr müsst das und das machen, sonst werdet ihr nie geheilt ist, das nicht die Lösung". Viele vertragen Hormone nicht, dann nimm sie nicht. Es gibt alternative Wege. Lern was über deinen Zyklus: Schau mal, was dir sonst so irgendwie an Sportarten gut tut, damit dein Rücken und deine Muskulatur im Bauch gelockert wird. Das sind so die Worte, die ich auch immer mitgebe und sag, Du bist nicht allein, kommen gerne in die Gruppe. Wir reden darüber. Ich höre dir auch zu, du musst, wie gesagt, nicht alles tun, was die Ärzte sagen.

Irena Težak : Ich bedanke mich ganz, ganz herzlich für das gute Gespräch mit Ihnen und wünsche Ihnen alles Gute.

Ramona Neuhartinger: Ich bedanke mich ebenso für die Chance und freue mich auf alles weitere, was kommt. Vielen Dank

*Outro:* Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

seko



*on air*