

Inhalt

Vorwort	6
KAPITEL 1	
<i>Werde zur Expertin deiner eigenen Erkrankung</i>	11
Was ist Endometriose?	12
Mögliche Symptome der Endometriose	14
Stadien und Klassifikationen der Endometriose	17
Die Formen der Endometriose	21
Eine Endometriose kommt selten allein!	
Hier ein paar »Begleiter«	33
Ein großer Unterschied: Empathie ist nicht gleich Mitleid, und Mitleid ist nicht gleich Empathie	36
Adenomyose – die böse Schwester der Endometriose?	43
Wie kann eine Adenomyose diagnostiziert werden?	44
Symptome der Adenomyose	45

KAPITEL 2	
<i>Diagnose</i>	47
Diagnostik bei der Endometriose	51
Die Laparoskopie	51
Weitere Diagnoseverfahren	53
Vorbereitung auf die Bauchspiegelung	58
Bauchspiegelung überstanden – und nun?	62
Die Endometriose-Sanierung – nach der Operation ist doch endlich Schluss, oder?	66
KAPITEL 3	
<i>Therapiemöglichkeiten</i>	69
Dein eigener Weg zur Besserung	70
Operative Therapie (Endometriose-Sanierung)	71
Die Hormontherapie – Hormone, ja oder nein?	72
Medikamentöse Schmerztherapie – was genau ist das und wann ist sie sinnvoll?	79
SOS – Tipps bei akuten Schmerzen	82
Alternative Behandlungsweisen	88
Die Ernährung bei Endometriose	120
KAPITEL 4	
<i>Endometriose und Psyche</i>	129
Wenn die Seele leidet	130
Panikattacken	131
Der Weg zur Akzeptanz einer chronischen Krankheit – Zauberwort Resilienz	136

KAPITEL 5	
<i>Liebe und Partnerschaft</i>	147
Mein Partner, meine Erkrankung und ich	148
Wie du deinen Partner oder deine Partnerin mit wenig Aufwand unterstützen kannst	149
Die schönste Nebensache der Welt	152
Kinderwunsch und Kinderwunschtherapie	163
KAPITEL 6	
<i>Sozialrecht und Selbsthilfe bei Endometriose</i>	187
Was steht dir als an Endometriose oder Adenomyose erkranktem Menschen zu?	188
Rehabilitation	188
Schwerbehindertenausweis – was bedeutet »schwerbehindert«?	199
Jung, chronisch krank und nun?	
Wissenswertes für dich	204
Vorstellung der Sozialverbände	206
Selbsthilfe – du bist nicht allein!	208
Anhang	218
Verzeichnis der im Text verwendeten Quellen	219
Danksagung	222