

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

Diagnose 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

Therapiemöglichkeiten 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

Endometriose und Psyche 129

Wenn die Seele leidet 130

Panikattacken 131

Der Weg zur Akzeptanz einer chronischen Krankheit – Zauberwort Resilienz 136

KAPITEL 5

Liebe und Partnerschaft 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

Sozialrecht und Selbsthilfe bei Endometriose 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