

Newsletter Frauengesundheit September 2021

## Im Fokus: Endometriose, Myome & Co.

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



### Liebe Leserinnen und Leser,

anlässlich des Tags der Endometriose am 29. September haben wir für Sie einen Newsletter mit dem Schwerpunkt gutartige Gebärmuttererkrankungen sowie aktuelle Meldungen und Termine zum Thema zusammengestellt.

Denn nach wie vor sind Erkrankungen der Gebärmutter wie Endometriose, Myome oder Gebärmuttersenkungen ein Tabuthema. Dabei können diese Erkrankungen die Lebensqualität der betroffenen Frauen erheblich einschränken. Bei Endometriose beispielsweise reichen die Beschwerden von starken Regelblutungen und -schmerzen, über Schmerzen beim oder nach dem Sex bis zur ungewollten Kinderlosigkeit. Laut dem Frauengesundheitsbericht des Robert Koch-Institutes liegen zur Anzahl der Betroffenen bislang noch wenige Daten vor. Demnach leiden schätzungsweise 10 bis 15 Prozent aller Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter unter Endometriose und 20 bis 50 Prozent aller Frauen über 30 Jahre unter Myomen. Von einer Gebärmuttersenkung sind geschätzte 30 Prozent aller Frauen im Verlauf ihres Lebens betroffen.

Viele Frauen nehmen Beschwerden beispielsweise rund um die Regelblutung als gegeben hin und sprechen nicht weiter darüber. Der Besuch bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt kann dabei helfen, die Ursachen für mögliche Schmerzen zu finden. Die frauenärztliche Untersuchung ist in jedem Lebensabschnitt wichtig, die Inanspruchnahme gynäkologischer Leistungen nimmt jedoch mit zunehmendem Alter ab. Laut Robert Koch-Institut suchen in der Altersgruppe der 18- bis 49-jährigen Frauen 75 bis 80 Prozent innerhalb eines Jahres eine frauenärztliche Praxis auf. In der Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen sind es noch knapp 69 Prozent, bei den 70- bis 79-jährigen Frauen nur noch knapp 45 Prozent. Dabei trägt auch im Alter eine regelmäßige gynäkologische Untersuchung dazu bei, mögliche Erkrankungen wie eine Gebärmuttersenkung frühzeitig zu erkennen.

Auch weiterhin freuen wir uns über Ihre Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [frauengesundheit\(at\)bzga.de](mailto:frauengesundheit(at)bzga.de).

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre Redaktion

## Inhalt

- [Endometriose, Myome und Co.: Im Fokus](#)
- [Endometriose, Myome und Co.: Meldungen](#)
- [Endometriose, Myome und Co.: Termine](#)
- [Weitere Veranstaltungen](#)

## Endometriose, Myome und Co.: Im Fokus



### Was sind die Symptome von Endometriose?

Die Endometriose ist mit 40.000 Neuerkrankungen pro Jahr eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Die Symptome reichen von Unterleibsschmerzen, starken Monatsblutungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Blasen- und Darmproblemen bis hin zur ungewollten Kinderlosigkeit. Häufig ist es durch die komplexen Beschwerdebilder schwierig eine Diagnose zu stellen. Daher dauert es oftmals mehrere Jahre, bis die Erkrankung festgestellt wird. Auf [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) finden Sie Informationen zum Krankheitsbild, zu Therapieansätzen und zu Hilfsangeboten.



### Was sind eigentlich Myome?

Myome sind gutartige Wucherungen der Gebärmuttermuskulatur. Die Ursachen von Myomen sind nicht genau bekannt. Viele Frauen, die Myome haben, weisen jedoch eine erbliche Veranlagung auf. In der Regel entstehen neue Myome nur bis zum Eintritt der Wechseljahre. Danach stellen die gutartigen Tumore ihr Wachstum ein und/oder beginnen sogar zu schrumpfen. Bei den meisten Frauen verursachen Myome keine Beschwerden. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt entdeckt sie deshalb oft nur zufällig bei einer Tast- oder Ultraschalluntersuchung. Bei einigen Frauen können Myome unter anderem starke Regelblutungen und -schmerzen, Schmerzen im Unterbauch und im Rücken sowie Probleme beim Wasserlassen verursachen. Tipps zum Umgang mit Myomen sowie Informationen zur Behandlung finden Sie auf [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de).



### Was tun bei Gebärmutter senkung?

Bei einer Gebärmutter senkung oder einem Gebärmuttervorfall ist der Beckenboden geschwächt. Mit zunehmendem Alter sind Frauen häufiger betroffen. Ob und wie weit sich die Gebärmutter gesenkt hat, ist durch eine gynäkologische Untersuchung feststellbar. Eine Behandlung bei einer Gebärmutter senkung ist nur dann erforderlich, wenn sie Probleme verursacht. Ist die Gebärmutter nur leicht bis mittelstark gesenkt, lässt sich dies oftmals sehr gut mit nicht-operativen Methoden wie Beckenbodentraining behandeln. Dadurch kann ein Fortschreiten der Senkung verhindert und die Beschwerden gelindert werden. Bei einer stärkeren Gebärmutter senkung, die Beschwerden hervorruft, kann manchmal eine Operation erforderlich sein. Weitere Informationen zur Behandlung sowie Wissenswertes zu den Ursachen und Tipps zur Vorbeugung einer Gebärmutter senkung finden Sie auf [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de).



### Wie kann ich Menstruationsbeschwerden lindern?

Sie ist vollkommen natürlich und begleitet Frauen über Jahre hinweg: die Menstruation. Gerade deshalb sollten wir offen über mögliche Beschwerden, deren Ursachen und Behandlungsoptionen sprechen. Bei manchen Frauen treten während der Menstruation schmerzhafte Krämpfe auf, die in den Rücken und die Beine ausstrahlen können. Dazu können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen und allgemeines Unwohlsein kommen. Frauen mit starker Blutung haben häufig auch stärkere Regelschmerzen. Manche Frauen haben auch unregelmäßige Menstruationszyklen mit einem verlängerten oder verkürzten Abstand zwischen zwei Blutungen oder Zwischen- bzw. Dauerblutungen. Auf [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) erfahren Sie, welche Ursachen eine schmerzhafte, starke oder unregelmäßige Regelblutung haben kann und wie Sie mit menstruationsbedingten Beschwerden umgehen können.

## Endometriose, Myome und Co.: Meldungen



### Schwerwiegend und trotzdem wenig bekannt – Endometriose

Am 29. September, dem bundesweiten Tag der Endometriose, ruft die Endometriose-Vereinigung bundesweit zu einer großen Plakataktion auf, um auf die Erkrankung aufmerksam zu machen. Die Plakate zeigen Nahaufnahmen von Gesichtern betroffener Frauen. „Wir wollen damit zeigen, dass hinter dem Begriff Endometriose nicht nur eine Erkrankung steht, sondern betroffene Frauen und ihre Leidensgeschichten.“, so Anja Moritz, Geschäftsführerin der Endometriose-Vereinigung Deutschland. Denn obwohl Endometriose die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung ist und ca. 2 Millionen Frauen bundesweit betroffen sind, vergehen durchschnittlich zehn Jahre bis zur endgültigen Diagnosestellung.

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Myome – sehr häufig, manchmal belastend

Laut dem "Berufsverband der Frauenärzte" entwickeln sich bei mehr als der Hälfte der Frauen im Laufe ihres Lebens Myome in der Gebärmutter. Bei etwa jeder 3. Erkrankung treten Beschwerden auf. "Verursachen die Myome keine Symptome, drücken nicht auf die Nachbarorgane und sind nicht für einen unerfüllten Kinderwunsch mitverantwortlich, ist in Abhängigkeit vom Alter und Größenwachstum meist keine Therapie notwendig. Sind bereits Symptome vorhanden, muss eine Behandlung erwogen werden, denn diese Beschwerden werden durch Abwarten eher schlimmer." erläutert Dr. med. Christian Albring, Präsident des "Berufsverbandes der Frauenärzte".

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Das Abtragen von Gebärmuttergewebe mittels Hochfrequenzstrom mindert zu starke Regelblutungen

Zu den häufigsten Menstruationsbeschwerden bei Frauen gehören übermäßig starke und lang andauernde Menstruationsblutungen. Ursache dafür können gutartige Myome, Polypen oder eine Endometriose sein. Häufig ist die Ursache aber auch unbekannt. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen untersucht die Vor- und Nachteile einer Abtragung (Ablation) der Gebärmschleimhaut durch Strom im Vergleich zu anderen Methoden. Bei einer „Hochfrequenzablation mit Netzelektrode“ wird bei betroffenen Frauen die Gebärmutter Schleimhaut durch hochfrequenten Strom verödet und abgetragen, um die übermäßige Menstruationsblutung zu lindern. Vorläufige Ergebnisse zeigen, dass die Hochfrequenzablation manche belastenden Menstruationssymptome wirkungsvoller lindern kann als die Vergleichsverfahren.

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



## Schmerzen bei Endometriose: Helfen anstelle von Schmerzmedikamenten auch andere Verfahren?

Im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) untersucht, ob für die Behandlung der Schmerzen bei Endometriose auch nicht operative oder nicht medikamentöse Alternativen infrage kommen. Nach den vorläufigen Ergebnissen ist der Nutzen nicht medikamentöser oder nicht operativer Verfahren zur Schmerzlinderung bei Endometriose nur unzureichend belegt. Lediglich die Therapie mit Laktobazillen sowie mit pulsierender hochintensiver Lasertherapie lässt eine gewisse Schmerzlinderung erwarten. Doch auch für diese Ergebnisse bedarf es erst weiterer Studien, bevor allgemeine Empfehlungen gegeben werden können.

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Endometriose, Myome und Co.: Termine



### FIGO-Weltkongress für Gynäkologie und Geburtshilfe

**21.-28.10.2021, online**  
**International Federation of Gynecology and Obstetrics**

Der FIGO-Weltkongress für Gynäkologie und Geburtshilfe ist die größte und umfassendste Veranstaltung auf dem Gebiet der Gynäkologie, Geburtshilfe und anderer Themen der Frauengesundheit. Ihren XXIII. Weltkongress wird die FIGO (The International Federation of Gynecology and Obstetrics) online veranstalten.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### 25. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.

**05.-07.11.2021, online**  
**Deutsche Endometriose Vereinigung e. V.**

Seit 1996 organisiert die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. jährlich eine Tagung. Ein ganzes Wochenende lang können sich Betroffene und ihre Angehörigen über Endometriose informieren und sich mit anderen austauschen. Aufgrund der Corona-Pandemie findet die Jahrestagung virtuell statt.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Weitere Veranstaltungen

**30.09.2021 -  
30.09.2021**

**Veranstalter**  
Wiener Programm für  
Frauengesundheit

**Veranstaltungsort**  
Wien / online

### **#frauengesundheit 4.0 Chancen, Herausforderungen und Risiken**

Einblicke in die Digitalisierung von heute und ihren Einfluss auf Frauengesundheit von morgen, in Gendergaps bei Künstlicher Intelligenz und Robotik in Medizin und Pflege, bei digitalen Gesundheitsanwendungen und Gesundheitskompetenz - das und noch vieles mehr bietet die interdisziplinäre Konferenz des Wiener Programms für Frauengesundheit am 30. September 2021.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**08.10.2021 -  
18.10.2021**

**Veranstalter**  
Aktionsbündnis Seelische  
Gesundheit

**Veranstaltungsort**  
Berlin / bundesweit

### **Woche der seelischen Gesundheit**

Die Pandemie hat vor allem die Familien in Deutschland hart getroffen. Unter dem Motto „Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“ widmet sich die diesjährige Aktionswoche vom 8. bis 18. Oktober 2021 den psychischen Folgen der Krise und stellt regionale Hilfsangebote für Jung und Alt vor.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**25.10.2021 -  
27.10.2021**

**Veranstalter**  
Deutsche Hauptstelle für  
Suchtfragen e. V.

**Veranstaltungsort**  
Potsdam

### **60. DHS Fachkonferenz SUCHT**

Unter dem Titel „Raus aus der Krise – Sucht in Veränderung?!“ findet die diesjährige DHS Fachkonferenz SUCHT vom 25.-27. Oktober 2021 statt. Die Tagung beleuchtet die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Verhaltenssuchte und den Suchtmittelkonsum sowie auf die Betreuung, Beratung und Behandlung von Abhängigkeitserkrankten.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**01.11.2021 -  
30.11.2021**

**Veranstalter**  
Deutsche Herzstiftung

**Veranstaltungsort**  
online / bundesweit

### **Herz unter Druck**

#### **Bluthochdruck Thema der Herzwochen 2021**

Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen. Anlässlich der Herzwochen informiert die Deutsche Herzstiftung über Ursachen, Diagnose, Therapie und Gefahren des „stillen Killers“ für Herz und andere Organe.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**03.11.2021 -  
03.11.2021**

**Veranstalter**  
Bündnis gegen  
Depression

**Veranstaltungsort**  
online

### **Was war? Was ist? Was bleibt? Traumata und Depression**

#### **Auswirkungen transgenerationaler Prozesse**

Krieg hinterlässt Spuren – nicht nur an den Häusern, Gebäuden, Städten und Dörfern, sondern auch in den Seelen der Menschen. In der Tagung des Bündnisses für Depression soll diesen Spuren der transgenerationalen Weitergabe von Traumata gendersensibel nachgegangen werden.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**10.11.2021 -  
10.11.2021**

**Veranstalter**  
Wiener Programm für  
Frauengesundheit

**Veranstaltungsort**  
Wien / online

### **SYMPOSIUM „Ein Schritt zurück und ein Blick nach vorn. Schwangerschaft... von Verlust, Selbstbestimmung und Empowerment“**

Das Wiener Programm für Frauengesundheit veranstaltet am 10. November 2021 von 09.00 – 12.00 Uhr ein Symposium, das Schwangerschaft aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Es erwartet Sie eine Auseinandersetzung mit gesellschaftlich oft tabuisierten Themen wie Frühabort oder gescheiterte IVF-Versuche. Aber auch die Rolle von Selbstbestimmung und Empowerment in dieser Lebensphase werden diskutiert.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**12.11.2021 -  
12.11.2021**

**Veranstalter**  
Bundesvereinigung  
Prävention und  
Gesundheitsförderung e.V.  
(BVPg), Deutscher  
Olympischer Sportbund  
e.V. (DOSB)

**Veranstaltungsort**  
Frankfurt am Main

### **BVPg-Statuskonferenz 2021: Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase**

Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPg) richtet am 12. November 2021 ihre nunmehr 20. Statuskonferenz aus. Die Statuskonferenz zum Thema „Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase“ findet in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) statt.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

#### **Impressum**

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
E-Mail: [frauengesundheit\(at\)bzga.de](mailto:frauengesundheit(at)bzga.de)  
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im  
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

