



Basteln und kreativ sein zählen zu ihren größten Hobbys und entspannen sie.

„Ich gönne mir nun mehr Ruhezeiten“

Die Oberösterreicherin Michaela Kahr leidet an Endometriose. Heute hat sie ihre Erkrankung so gut es geht im Griff und hilft anderen Patientinnen.

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Ab meiner ersten Periode hatte ich starke Unterleibsschmerzen, damals war ich zehn Jahre alt“, erzählt Michaela Kahr aus Wels, OÖ. „Immer wieder habe ich gehört, das sei normal.“ Auch beim ersten Gynäkologenbesuch im Alter von 15 traute sie sich nicht, ihr Problem dem Arzt anzuvertrauen. Die Anti-Baby-Pille linderte die Beschwerden für ein Jahr. „Danach begann ich herumzuexperimentieren. Mit Schmerzmitteln und immer wieder neuen ‚Pillen‘ versuchte ich die Qualen in den Griff zu bekommen“, so die Oberösterreicherin.



Michaela Kahr mit ihrer geliebten Hündin Nala, die ihr Tag für Tag neue Kraft gibt

Schmerzen auch während dem Toilettengang

Irgendwann wurde die Endometriose (zu diesem Zeitpunkt wusste sie noch nichts von ihrer Erkrankung) schlimmer und schlimmer. Michaela Kahr fühlte sich antriebslos bzw. erschöpft, Schmerzen traten mittlerweile fast den gesamten Monat auf und verschlimmerten sich bei Aktivitäten bzw. Anstrengung im Alltag. Ebenso bildeten sich Zysten (mit Blut gefüllte Hohlräume) und Herde (Ansiedlungen von Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb dieses Organs), die auf Darm und Blase drückten

– Probleme beim Toilettengang inklusive. Als eines Tages plötzlich Fieber und Schüttelfrost einsetzten, suchte sie ihren damaligen Frauenarzt auf. Diagnose: Zwei Zysten waren geplatzt. Eine Operation folgte, bei der auch Herde an der Bauchdecke verodet wurden. Zu diesem Zeitpunkt erhielt sie mit 27 Jahren endlich die Diagnose Endometriose, fragte sich aber gleichzeitig „Was mache ich jetzt damit?“, da sie keine weiteren Informationen erhielt. Insgesamt vier Monate fühlte sich die medizinische Sekretärin nach dem Eingriff nicht gut.

Im Jahr 2016 landete sie im Endometriose-Zentrum am Kepler Uniklinikum in Linz (bald auch bei Ass. Dr. Philip Trautner, siehe Experten-Interview). „Dort wurde mir die Erkrankung zum ersten Mal genau erklärt“, schöpfte die heute 33-Jährige damals Hoffnung. Dennoch begleiteten sie weiterhin immer wieder Schmerzen und Erschöpfungszustände, auch Zysten traten wieder auf. Dadurch verschlechterte sich ihre Lebensqualität erneut und sogar ihre damalige Partnerschaft scheiterte. 2017 beschloss Michaela Kahr, sich für andere Betroffene zu engagieren und stieß auf EVA (Endometriose Vereinigung Austria e. V.). 2018 hat sie eine Gruppe in Oberösterreich ins Leben gerufen. „Es fühlt sich toll an, eine Stütze für andere zu sein“, so die Welserin, die kurz darauf Obfrau-Stellvertreterin der Vereinigung wurde. Heute benötigt sie – dank Lebensumstellung und verschiedener Therapien – kaum mehr Schmerzmittel und führt ein glückliches Leben. Mittlerweile befindet sie sich auch wieder in einer Beziehung: „Ich habe das große Glück, dass mich mein jetziger Partner versteht.“ Auch ihre zehnjährige Hündin Nala gibt ihr Kraft.

Herausfinden, was einem selbst gut tut

Was empfiehlt sie anderen betroffenen Frauen aus eigener Erfahrung? „Am wichtigsten ist es, sich selbst kennenzulernen und herauszufinden, was einem gut tut.“ Und worauf achtet sie? „Ich lege täglich bewusst Ruhezeiten ein. Außerdem gehe ich nur mehr dorthin, wo ich auch sitzen kann, Steh-Termine sind mir ein Graus. Ich trage weiters Schwan-

Unterstützung für Betroffene

Informationen zu Endometriose und deren Behandlung erhalten Frauen bei:
EVA – Endometriose Vereinigung Austria e.V.
Medizinisches Selbsthilfzentrum Wien „Martha Frühwirt“
Obere Augartenstraße 26–28
1020 Wien
Mail: office@eva-info.at
Homepage: <http://www.eva-info.at>



gerschaftshosen mit Gummibund, weil diese nicht auf den Bauch drücken, was bei mir oft Schmerzen auslöst. Gerne bastle ich auch. Spazierengehen mit Nala entspannt mich. Einen Tag pro Woche bleibe ich abends zuhause“, erklärt die 33-Jährige, die an Betroffene appelliert: „Reden Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Familie, ja sogar in der Arbeit darüber. Denn: Verständnis setzt Wissen voraus.“ Zusätzlich helfen ihr Physiotherapie, Osteopathie und Akupunktur.

Das Wichtigste über Endometriose

Wie viele Österreicherinnen sind betroffen?

Es wird angenommen, dass zwischen 2 und 10 Prozent im reproduktiven Alter daran leiden. Allerdings haben nicht alle Beschwerden.

Wie erklären Sie Ihren Patientinnen die Erkrankung?

Unter Endometriose versteht man eine gutartige Krankheit, bei der es zum Auftreten von Gebärmutter Schleimhautzellen außerhalb dieses Organs kommt. Am häufigsten ist das Bauchfell betroffen, gefolgt von den Eierstöcken. Diese Zellen reagieren mit Blutungen während der Periode und können dadurch Beschwerden (v. a. Schmerzen) verursachen.

Welche Symptome sind am häufigsten?

Eine stark schmerzende Regelblutung und auch unerfüllter Kinderwunsch. Weitere Symptome sind schmerzhafter Geschlechtsverkehr, zyklusabhängige Beschwerden beim Stuhlgang oder Urinieren, Unterbauchkrämpfe, Blähungen und Durchfall während der Menstruation.

Diagnosefindung – wie läuft diese ab?

Durch eine gezielte Anamnese auf Endometriose-typische Beschwerden und eine gynäkologische Untersuchung durch einen Facharzt mit Erfahrung auf diesem Gebiet wird der Verdacht gestellt. Die Diagnose erfolgt erst bei einer Operation.

Wie viele Jahre vergehen bis dahin?

Hierzulande verstreichen vom Auftreten erster Symptome bis zur Diagnose bis zu 10,4 Jahre.

Wann ist eine Behandlung nötig und welche?

Wenn Beschwerden vorliegen. Möglich ist hormonelle Therapie (z. B. klassische Pille, Hormonspirale etc.) oder die operative Entfernung der Herde. Was gewählt wird, hängt von mehreren Faktoren (etwa dem Alter) und der jeweiligen Frau ab. Eine Sonderrolle nehmen Kinderwunschpatientinnen ein. Hierbei sollte ehestmöglich eruiert werden, ob eine Kinderwunschbehandlung einer operativen Therapie vorgezogen werden soll. Für Frauen mit chronischen Beschwerden stellen Akupunktur, Entspannungstherapien und Osteopathie wichtige komplementärmedizinische Ansätze dar.



Ass. Dr. Philip Trautner

Universitätsklinik für Gynäkologie, Geburtshilfe und Gynäkologische Endokrinologie Kepler
Universitätsklinikum Med Campus IV, Krankenhausstraße 26–30, 4020 Linz

+43 (0)5 7680 84 - 23996
Endometriose-Zentrum
05 7680 84 - 23730