# ENTSCHEIDUNGSHILFE

## Endometriose:
## Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Bei Ihnen wurde eine Endometriose festgestellt. Das bedeutet, dass sich Gebärmutterschleimhaut in der Gebärmutterwand oder außerhalb der Gebärmutter angesiedelt hat. Dies kann zu besonders schmerzhaften Regelblutungen, anderen krampfartigen Unterleibsschmerzen und zu verminderter Fruchtbarkeit führen. Häufig klingen die Beschwerden nach der letzten Periode (Menopause) ab, sie können aber auch bestehen bleiben.
Es gibt verschiedene Wege, eine Endometriose zu behandeln. Meist empfehlen Fachleute zunächst eine medikamentöse Behandlung. Für manche Frauen kommt auch eine Operation infrage.
Die Behandlungen können auch kombiniert werden.
Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für eine geeignete Behandlung zu entscheiden. Sie haben auch das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung.

### ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

**Medikamente**
- Schmerzmittel: NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac
- Hormontherapien: Gestagene, Antibabypille, GnRH-Agonisten oder GnRH-Antagonisten

**Operation**
- Entfernung der Endometriose-Herde
- (Teil-)Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie)

*Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.*

Darüber hinaus gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit den Beschwerden umzugehen: Dazu zählen eine Schmerztherapie, psychologische Unterstützung sowie Sport und Bewegung.

### INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Entscheidung für eine Behandlung hängt auch von anderen Faktoren ab, unter anderem:

- wie belastend die Beschwerden sind
- wie gut nicht operative Behandlungen helfen
- wo sich die Endometriose-Herde befinden
- wie alt Sie sind
- ob Sie noch Kinder bekommen möchten
- ob es Ihnen wichtig ist, die Gebärmutter zu behalten
- ob Sie weitere Erkrankungen haben

! Auch wenn Ihre Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

## VOR- UND NACHTEILE VON MEDIKAMENTEN

| | Schmerzmittel (NSAR) | Gestagene | Antibabypille | GnRH-Agonisten | GnRH-Antagonisten |
|---|---|---|---|---|---|
| **Wie läuft die Behandlung ab?** | Bei Bedarf können Schmerztabletten eingenommen werden. Nicht zur täglichen, dauerhaften Behandlung geeignet. | Die sogenannte Minipille mit dem Hormon Gestagen wird täglich eingenommen. Die Hormonspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt und kann je nach Spirale 3 bis 8 Jahre dort bleiben. | Die Antibabypille mit einer Kombination aus einem Gestagen und einem Östrogen wird täglich eingenommen – entweder mit einer monatlichen Einnahmepause oder durchgehend ohne Pause („Langzyklus“). | Hormonspritzen werden im Abstand von 1 oder 3 Monaten gegeben. Als Nasenspray werden sie einmal täglich angewendet. Nur zur kurzfristigen Behandlung (3 bis 6 Monate) geeignet. | Eine Tablette wird täglich eingenommen. |
| **Für wen kommt die Behandlung infrage?** | Für die meisten Frauen. | Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch. | Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch. | Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch. | Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch. |
| **Wie gut hilft die Behandlung?** | Schmerzmittel können starke Regelschmerzen lindern, aber sie helfen bei Endometriose-Beschwerden oft nur sehr begrenzt. | Endometriose-Beschwerden können abnehmen. Die Periode kann ganz ausbleiben. | Die Antibabypille kann Endometriose-Beschwerden lindern. Bei durchgehender Einnahme kann die Periode bis zum Absetzen der Pille ganz ausbleiben. | Endometriose-Beschwerden können abnehmen. Die Periode kann ganz ausbleiben. | Endometriose-Beschwerden können abnehmen. Die Periode kann ganz ausbleiben. |
| **Welche Nebenwirkungen können auftreten?** | Magenbeschwerden, Übelkeit | Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Spannungsgefühl in den Brüsten, Stimmungsschwankungen, Zwischenblutungen, Akne. Langfristig kann sich die Knochendichte verringern. | Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Spannungsgefühl in den Brüsten, Stimmungsschwankungen. Die Pille erhöht das Thromboserisiko. | Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Scheidenentzündungen. GnRH-Agonisten haben stärkere Nebenwirkungen als die anderen Medikamente. | Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Zwischenblutungen |

## VOR- UND NACHTEILE DER OPERATIONSVERFAHREN

| | Entfernung der Endometriose-Herde | Gebärmutterentfernung |
|---|---|---|
| **Was passiert bei der Operation?** | Die Endometriose-Herde werden bei einer Bauchspiegelung entfernt. Dazu werden kleine Schnitte in der Bauchdecke gemacht.<br>Die Gebärmutter bleibt erhalten. | Die Gebärmutter wird bei der Operation teilweise oder vollständig entfernt. Falls sie befallen sind, werden vielleicht auch ein oder beide Eierstöcke entfernt. Es kann durch die Scheide oder einen Schnitt in der Bauchdecke operiert werden. |
| **Für wen kommt die Operation infrage?** | Für die meisten Frauen mit Endometriose, allerdings meist erst dann, wenn Medikamente nicht ausreichend helfen. Manchmal wird eine OP früher empfohlen – zum Beispiel, wenn die Herde Organe wie die Blase stören oder die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. | Für Frauen, die keine Kinder (mehr) bekommen möchten und bei denen Endometriose-Herde in der Gebärmutterwand liegen. Eine Entfernung der Gebärmutter kommt meist nur infrage, wenn Medikamente nicht erfolgreich sind und es nicht ausreichend hilft oder nicht möglich ist, die einzelnen Endometriose-Herde zu entfernen. |
| **Wie gut hilft die Behandlung?** | Der Eingriff kann Schmerzen bei leichter bis mittelschwerer Endometriose lindern. Er kann zudem die Chance erhöhen, schwanger zu werden. Allerdings können sich erneut Endometriose-Herde bilden, die Beschwerden auslösen. | Die Schmerzen nehmen häufig ab oder verschwinden nach der Operation ganz. Dennoch können Endometriose-Herde an anderen Stellen nachwachsen. |
| **Welche Nebenwirkungen können auftreten?** | Bei etwa 1 von 100 Frauen kommt es zu Organverletzungen oder anderen Komplikationen wie Infektionen und schweren Blutungen. | Bei etwa 5 von 100 Frauen kommt es zu Organverletzungen oder anderen Komplikationen wie Infektionen und schweren Blutungen.<br><br>Wenn beide Eierstöcke entfernt werden, setzen unmittelbar danach die Wechseljahre ein (mit möglichen Beschwerden wie Hitzewallungen, trockener Scheide und Stimmungsschwankungen). |
| **Kann ich nach der Behandlung noch Kinder bekommen?** | Ja. | Nein. |

## IHRE ENTSCHEIDUNG

Nun können Sie die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlungen für sich bewerten. Welche passt am ehesten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation – und welche eher nicht?

## WAS IST IHNEN BEI DER ENTSCHEIDUNG WICHTIG?

Hier können Sie festhalten, was Sie bei der Wahl der Behandlung besonders beschäftigt. Welche Überlegungen spielen für Ihre Entscheidung eine Rolle? Wie wichtig sind sie Ihnen? Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen, und ergänzen Sie bei Bedarf eigene Aussagen. Sie können eine Reihenfolge festlegen: Markieren Sie die für Sie besonders wichtigen Aussagen zum Beispiel mit einer 1, die etwas weniger wichtigen mit einer 2 und so weiter.

| **Welche Aussagen treffen auf mich zu?** | | **Meine Reihenfolge (1, 2, ...)** |
|---|---|---|
| **Die Beschwerden sind so belastend, dass ich sie auf jeden Fall dauerhaft behandeln lassen möchte.** | ○ | |
| **Ich habe bereits Medikamente ausprobiert, sie haben aber nicht ausreichend geholfen.** | ○ | |
| **Ich habe bereits eine Operation hinter mir, sie hat aber nicht ausreichend geholfen.** | ○ | |
| **Ich möchte noch Kinder bekommen können.** | ○ | |
| **Ich frage mich, ob mir hormonelle Mittel helfen können.** | ○ | |
| **Ich habe Sorgen vor den Nebenwirkungen hormoneller Mittel.** | ○ | |
| **Ich frage mich, ob mir eine Operation helfen kann.** | ○ | |
| **Ich mache mir Sorgen wegen der Risiken einer Operation.** | ○ | |
| | ○ | |
| | ○ | |
| | ○ | |

## WELCHE BEHANDLUNG KOMMT FÜR SIE INFRAGE?

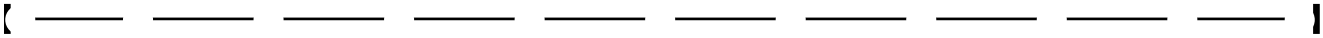
Hier können Sie die einzelnen Behandlungen einschätzen. Kreuzen Sie in der Tabelle an, welche Behandlungsmöglichkeit Sie sich vorstellen können, und tragen Sie ein, was für Sie dafür und dagegen spricht.

| Welche Behandlung kommt für mich infrage? | | Was spricht für mich dafür? | Was spricht für mich dagegen? |
|---|---|---|---|
| **Schmerzmittel** | ○ | | |
| **Gestagene** | ○ | | |
| **Antibabypille** | ○ | | |
| **GnRH-Agonisten** | ○ | | |
| **GnRH-Antagonisten** | ○ | | |
| **Entfernung der Endometriose-Herde** | ○ | | |
| **Gebärmutter-entfernung** | ○ | | |

## WIE WEIT SIND SIE MIT IHRER ENTSCHEIDUNG?

Hier können Sie eintragen, wie weit Sie mit Ihrer Behandlungsentscheidung sind.
Markieren Sie den Stand Ihrer Entscheidung auf der Skala von 0 bis 10.

**0** **10**



**Ich bin noch unentschieden.**

**Ich habe für mich eine Entscheidung getroffen.**

Wenn Sie noch unentschieden sind und weitere Unterstützung brauchen, finden Sie auf den nächsten Seiten Hinweise und weitere Informationen.

## WAS BRAUCHEN SIE NOCH FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Falls Sie weitere Unterstützung brauchen, können Sie Folgendes tun:

| | |
|---|---|
| **Wissen**<br><br>Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend informiert zu sein | ☐ Schreiben Sie Ihre Fragen auf.<br>☐ Notieren Sie, wo Sie die Antworten darauf bekommen können (zum Beispiel im Internet, in einer Bücherei, einer Arztpraxis oder einer Beratungsstelle).<br>☐ Sie haben das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung. Dazu finden Sie Hinweise auf der nächsten Seite.<br>☐ Auf der nächsten Seite finden Sie außerdem Links zu weiteren Informationen. |
| **Bewertung**<br><br>Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Vor- und Nachteile Ihnen am wichtigsten sind | ☐ Sprechen Sie mit Menschen, die die Vor- und Nachteile aus eigener Erfahrung kennen.<br>☐ Sprechen Sie mit anderen, die eine solche Entscheidung bereits getroffen haben.<br>☐ Lesen Sie Erfahrungsberichte darüber, was für andere besonders wichtig war.<br>☐ Besprechen Sie mit anderen, was für Sie selbst am wichtigsten ist. |
| **Unterstützung**<br><br>Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend unterstützt zu werden | ☐ Besprechen Sie die verschiedenen Möglichkeiten mit einer Vertrauensperson (zum Beispiel Ihrer Ärztin, jemandem aus Ihrer Familie oder einem Freund).<br>☐ Nehmen Sie diese Entscheidungshilfe zu Ihrem nächsten Arzttermin mit und besprechen Sie sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.<br>☐ Wenden Sie sich an eine Patientenberatungsstelle oder Selbsthilfe-gruppe. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.<br>☐ Suchen Sie sich Unterstützung für Ihre Wahl (zum Beispiel finanzielle Unterstützung, Transport oder Begleitung bei nötigen Wegen, Kinderbetreuung). |
| Wenn Sie sich von anderen unter Druck gesetzt fühlen, sich für eine bestimmte Möglichkeit zu entscheiden | ☐ Konzentrieren Sie sich auf die Meinungen der wichtigsten Personen.<br>☐ Besprechen Sie diese Entscheidungshilfe mit anderen.<br>☐ Bitten Sie andere darum, diese Entscheidungshilfe auszufüllen. In welchen Punkten stimmen Sie überein? Wenn Sie sich bei den Fakten nicht einig sind, beschaffen Sie weitere Informationen. Wenn Sie über die wichtigsten Punkte nicht derselben Ansicht sind, denken Sie über die Meinung der anderen Person nach. Hören Sie sich wechselseitig zu, was Ihnen am wichtigsten ist.<br>☐ Suchen Sie sich eine neutrale Person, die Ihnen und anderen Beteiligten hilft. |

## AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN FINDEN SIE IM INTERNET:

| | |
|---|---|
| | **Endometriose und ihre Behandlungsmöglichkeiten**<br>www.gesundheitsinformation.de/endometriose.html |
| | **Im Krankenhaus**<br>www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus |
| | **Operationen**<br>www.gesundheitsinformation.de/operationen |
| | **Ärztliche Zweitmeinung**<br>www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung |
| | **Patientenberatungsstellen und Selbsthilfegruppen**<br>www.gesundheitsinformation.de/selbsthilfegruppen-und-beratungsstellen |

## HILFE FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch.

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fragen:

www.gesundheitsinformation.de/frageliste

gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden


## HERAUSGEBER

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns

Stand: 12/2024


---

Das Format dieser Entscheidungshilfe basiert auf folgenden Vorarbeiten:

- Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012. Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada. [Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]
- MAKING SDM A REALITY – Vollimplementierung von Shared Decision Making im Krankenhaus – G-BA Innovationsfonds 2023
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Erstellung einer Entscheidungshilfe zu Gebärmutterentfernungen: Rapid Report; Projekt P18-01. 2019.