

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 122 (2024)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Endo... what? Endometriose! : Aufklärung an Schulen  
**Autor:** Mueller, Michael D.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072768>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Endo... what? Endometriose! Aufklärung an Schulen

---

Endometriose betrifft etwa jede zehnte Frau im reproduktiven Alter und wird oft erst nach Jahren voller Schmerzen diagnostiziert. Das Endo-Teach-Projekt des Inselspitals Bern zielt darauf ab, durch Aufklärung in Schulen das Bewusstsein für Menstruationsgesundheit und Endometriose zu schärfen und so eine frühere Erkennung und bessere Unterstützung zu ermöglichen.

TEXT:  
MICHAEL D. MUELLER





iStock

Endometriose ist die häufigste Ursache für chronische Unterbauchschmerzen und sekundäre Dysmenorrhoe – Regelschmerzen, die erst Monate oder Jahre nach der ersten Menstruation auftreten. Oft zeigen sich die ersten Symptome bereits im Jugendalter. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass zwei Drittel der Frauen mit Endometriose bereits vor dem 20. Lebensjahr erste Beschwerden erleben.

#### Schlechtere Lebensqualität durch Endometriose

Junge Frauen mit Endometriose haben eine deutlich schlechtere Lebensqualität als ihre gesunden Altersgenossinnen. Viele Betroffene berichten, dass sie durch die Krankheit Lebenszeit verloren haben, weniger zuversichtlich in die Zukunft blicken und ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen können. Die Symptome können sich negativ auf das Sexualleben, die psychische und emotionale Gesundheit, die Schullaufbahn, die Berufswahl, das soziale Leben und die Freizeitaktivitäten auswirken. Es kann jedoch bis zu zehn Jahre dauern, bis nach den ersten

Symptomen eine Diagnose gestellt wird. Diese Verzögerung führt häufig zu chronischen Unterbauchschmerzen, eingeschränkter Fruchtbarkeit und einer erhebli-

chen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Menstruation nach wie vor wenig offen diskutiert wird. Oftmals bekommen junge Frauen, die über Schmerzen während der Menstruation klagen, von Müttern, Tanten

## Viele von Endometriose betroffene Frauen berichten, dass sie durch die Krankheit Lebenszeit verloren haben und ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen können.

chen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Hinzu kommen hohe direkte und indirekte Kosten für das Gesundheitswesen. Die relative Unbekanntheit der Krankheit Endometriose hat mehrere Ursachen. Ein wesentlicher Faktor ist, dass das Thema

oder Freundinnen zur Antwort, dass es normal sei, dass die Menstruation wehtue. Das sei bei ihnen selbst auch so gewesen. Selbst der Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin führt nicht immer sofort zu einer Klarheit, da die Diagnose Endometriose oft schwierig



zu stellen ist und viel Erfahrung erfordert. Hinweise auf Endometriose können manchmal durch körperliche Untersuchungen wie durch Tasten oder Ultraschall erkannt werden, jedoch kann die Erkrankung letztlich nur durch eine operative Bauchspiegelung sicher diagnostiziert werden.

#### Frühe Diagnose wichtig

Ein gesteigertes Bewusstsein für Menstruationsgesundheit und Endometriose bei Jugendlichen könnte zu einer früheren Diagnose und Behandlung der Krankheit beitragen und so die Krankheitslast erheblich verringern. Fachärztinnen und -ärzte für Endometriose begegnen in ihren Sprechstunden täglich Mädchen und jungen Frauen, die häufig seit vielen Jahren unter ihren Beschwerden leiden. Es ist vielen nicht be-

wusst, dass ihre Beschwerden nicht normal sind und sie Hilfe benötigten. Bei einer Diagnose gibt es Reaktionen wie: «Ich hatte seit meiner ersten Mens so starke Schmerzen während der Periode, dass ich in dieser Zeit nicht in die Schule gehen konnte. Eine Freundin empfahl mir, meine Schmerzen im Endometriosezentrum abklären zu lassen, und tatsächlich stellt sich nun heraus, dass meine Schmerzen nicht normal sind, sondern durch Endometriose entstehen. Das erstaunt mich, ich dachte immer, die Schmerzen gehörten halt einfach dazu.»

#### Aufklärung über Endometriose an Schulen

Um dem mangelnden Wissen über Endometriose entgegenzuwirken und eine frühere Diagnose zu ermöglichen, wurde 2019 das

Endo-Teach-Projekt ins Leben gerufen. Initiatorinnen des Projekts waren die Endometriosespezialistinnen Sara Imboden und Anja Wüest sowie die Spezialistin für Jugendgynäkologie Irène Dingeldein und die spezialisierte Pflegefachfrau Isabel Gonzalo, die durch Aufklärung eine schnellere Erkennung der Krankheit fördern wollen. Endo-Teach besteht aus einem Unterrichtspaket für eine Lektion in der zweiten oder dritten Oberstufe, das darauf abzielt, Menstruationsgesundheit zu vermitteln und das Bewusstsein für Endometriose in der Schweiz zu stärken. Es besteht für Lehrpersonen auch die Möglichkeit, Mitglieder des Programteams für eine Endo-Teach-Sitzung einzuladen. Durch das Programm soll langfristig dazu beigetragen werden, das Verständnis bei Mädchen sowie Jungen für Endometriose zu vertiefen und das Bewusstsein dafür zu erhöhen. Ziel ist es auch, Hemmschwellen abzubauen und über die Themen Zyklus und sexuelle Gesundheit zu sprechen, zudem sollen betroffene Mädchen im Umgang mit Endometriose befähigt und ermutigt werden.

#### Was enthält das Unterrichtspaket?

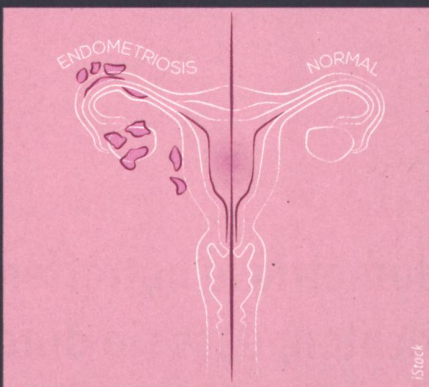
Das kostenlose Paket «Endo-Teach» umfasst eine Unterrichtsübersicht, die modulare Unterrichtselemente beinhaltet, sowie Materialien zu den einzelnen Elementen. Dazu gehören ein Erklärvideo zur Endometriose (siehe Kästchen Seite 51), eine Präsentation mit Fallbeispielen betroffener Frauen, theoretische Inhalte sowie eine Anleitung für ein Quiz. Darüber hinaus dient ein Factsheet dazu, Schüler\*innen mit wichtigen Hintergrundinformationen zur Menstruation vertraut zu machen: Was zeichnet eine normale Menstruation aus, und wann ist es ratsam, einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin aufzusuchen? Eine ärztliche Konsultation sollte in Betracht gezogen werden, wenn die Menstruation aussergewöhnlich stark oder schmerzhaft ist oder wenn die Verwendung eines Tampons nicht möglich ist. Oftmals suchen junge Frauen erst dann Hilfe, wenn der Leidensdruck unerträglich wird.

#### Positive Rückmeldung der Schüler\*innen

Auch Schüler nehmen selbstverständlich an diesen Schulungen teil, und die Rückmeldungen sind durchweg positiv. Frau E. Caluori, Dissertantin von PD Dr. Sara Imboden, einer



#### Was ist Endometriose?



Endometriose ist eine häufige gutartige Erkrankung, die durch das Vorhandensein von endometriummähnlichem Gewebe ausserhalb der Gebärmutter charakterisiert ist. Die Prävalenz variiert je nach Bevölkerungsgruppe, wobei schätzungsweise eine von zehn Frauen im reproduktiven Alter davon betroffen ist. Weniger klar ist, wie häufig Endometriose bei Jugendlichen unter 18 Jahren auftritt. Die Krankheit ist chronisch und äussert sich durch viele verschiedene Symptome. Am häufigsten finden sich dabei Schmerzen während der Menstruation, die sogenannte Dysmenorrhoe, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) oder beim Stuhlgang (Dyschezie). Endometriose kann aber auch chronische Unterbauchschmerzen, Rücken- oder Schulter-Schmerzen verursachen und geht häufig mit Unfruchtbarkeit einher. Bei jüngeren Patientinnen können die Symptome noch stärker variieren.

Zur Behandlung der Endometriose werden Hormontherapien oder die laparoskopische chirurgische Entfernung der Läsionen empfohlen. Darüber hinaus ist eine interdisziplinäre, individuelle und multimodale Betreuung – einschliesslich Physiotherapie und anderer komplementärer Massnahmen – entscheidend für ein langfristig erfolgreiches Behandlungsergebnis. Um die Patientenzufriedenheit zu verbessern, ist nach der Diagnosestellung eine umfassende Aufklärung über die Erkrankung von grosser Bedeutung, ebenso zentral ist es, die Allgemeinbevölkerung über die Krankheit zu informieren.





### Erklärvideo zur Endometriose!

Im Video, das den Schulklassen in «Endo-Teach» gezeigt wird, wird anhand der Schülerinnen Anna und Sophie erklärt, was Endometriose ist, welche Folgen sie haben kann und welche Therapiemöglichkeiten es gibt.



<https://player.vimeo.com/video/392216095>



der Initiantinnen des Projekts, führte eine Qualitätskontrolle durch, um das Endo-Teach-Unterrichtspaket bei 177 Schülerinnen und Schülern zu evaluieren. Dazu verwendete sie einen freiwilligen Fragebo-

***Vor dem Kurs war der Bekanntheitsgrad von Endometriose unter den Jugendlichen gering und lag bei 30,4 Prozent. Dabei war das Wissen in der weiblichen Gruppe mit 45,2 Prozent deutlich höher als in der männlichen Gruppe, die nur 17,1 Prozent erreichte.***

gen, der sowohl vor als auch nach dem Unterricht ausgefüllt wurde. Die Ergebnisse lassen sich folgendermassen zusammenfassen: Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden lag bei 14,4 Jahren. Vor dem Kurs war der Bekanntheitsgrad von Endometriose unter den Jugendlichen gering und lag bei 30,4 Prozent. Dabei war das Wissen in der

weiblichen Gruppe mit 45,2 Prozent deutlich höher als in der männlichen Gruppe, die nur 17,1 Prozent erreichte. 50,6 Prozent der weiblichen Jugendlichen berichteten von sehr schmerzhaften Menstruationen, 54,5 Prozent nehmen regelmässig Schmerzmittel, und 23,6 Prozent fehlen aufgrund von Menstruationsschmerzen häufig in der Schule. Das Unterrichtsmaterial wurde von 96,5 Prozent als verständlich und von 97,7 Prozent als lehrreich bewertet. Diese Ergebnisse zeigen die Bedeutung des Endo-Teach-Projekts und belegen, dass das Unterrichtspaket in seiner aktuellen Form ein wirkungsvolles Mittel ist, um das Bewusstsein für Menstruationsbeschwerden und Endometriose auf der Sekundarstufe zu stärken.

#### Von Endometriose betroffen: Was tun?

Das Ziel des Programms ist es, über die Symptome aufzuklären, ohne Angst zu schüren. Bei leichten Beschwerden können oft Entspannungsübungen oder Sport hilfreich sein. Wenn diese Massnahmen jedoch nicht ausreichen, ist es wichtig, schnell eine medikamentöse Behandlung einzuleiten – auch wenn sie nur vorübergehend nötig ist –, um eine Chronifizierung der Schmerzen zu verhindern. Betroffene werden darauf hingewiesen, dass eine stark beeinträchtigende Menstruation nicht normal ist und sie sich an ihre Hausärztin oder Gynäko-

login wenden sollten. Angemessener Unterricht über Menstruationsgesundheit und Endometriose bei jungen Menschen sollte auch in der Schweiz verpflichtend sein und von der Regierung (mit)finanziert werden. ☺

Am Projekt Endo-Teach beteiligt sind Isabel Gonzalo, spezialisierte Pflegefachfrau, sowie die Gynäkologinnen PD Dr. Sara Imboden, Dr. Irene Dingeldein, Dr. Anja Wüest, Dr. Cloé Vaineau und Dr. Noemi Alleman der Universitätsklinik für Frauenheilkunde am Inselspital Bern.

AUTOR



**Prof. Dr. med. Michael D. Mueller,**  
Ordinarius, Geschäftsführender Co-Klinikdirektor,  
Chefarzt Gynäkologie und gynäkologische Onkologie.  
Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Inselspital Bern.