

# ENDOMETRIOSE

## Was du selbst tun kannst

- Du musst Schmerzen nicht tapfer aushalten. Bitte nimm Schmerzmittel nicht dauerhaft ein, ohne mit einem Arzt darüber sprechen. Sie haben Nebenwirkungen.
- Spreche offen mit deinem Arzt über deine Beschwerden, in einem Endometriose-Zentrum sind die Ärzte auf die Erkrankung spezialisiert.
- Körperliche Bewegung tut dir gut. Wähle am besten etwas aus, das dir Spaß macht. Zum Beispiel Nordic Walking, Bewegung im warmen Wasser oder Beckenbodentraining.
- Lerne dich zu entspannen und mit Stress besser umzugehen. Meditationsübungen und Yoga können Schmerzen und Ängste verringern.
- Auch Akupunktur, chinesische Kräutermedizin oder Krankengymnastik können dir helfen.
- Beobachte dich selbst. Notiere deine Beschwerden in einem Tagebuch. Finde heraus, was dir hilft und was nicht.
- Du bist nicht allein mit deiner Erkrankung. Mit anderen darüber zu reden, kann helfen.