

Endometriose – mehr als nur Regelschmerz.
Eine Volkskrankheit im Verborgenen

Endometriosis – more than just a bad period.
A global health issue hidden in plain sight

Autor*in <i>Author</i>	Emma Henninger
Bachelor-Arbeit <i>Bachelor-Thesis</i>	Endometriosis and Chronic Pain – a neglected burden of female health
Betreuungsperson <i>Supervisor</i>	Univ.-Prof. Manuela Schmidt
Studium, Universität <i>Program, University</i>	Bachelor Pharmazie, Universität Wien

Audio-Projektvorstellung auf Deutsch und Englisch:
Audio-Pitch in German and English:



<https://youtu.be/eHClKBYxSLg>

Henninger, Emma (2026). Endometriose – mehr als nur Regelschmerz. Eine Volkskrankheit im Verborgenen. UR: Das Journal 8(1), S. 73-75. DOI: <https://doi.org/10.48646/ur.20230102/ur.20260816>.

Henninger, Emma (2026). Endometriosis – more than just a bad period. A global health issue hidden in plain sight. UR: Das Journal 8(1), S. 73-75. DOI: <https://doi.org/10.48646/ur.20230102/ur.20260816>.



Endometriose - mehr als nur Regelschmerz

Eine Volkskrankheit im Verborgenen

Emma Henninger

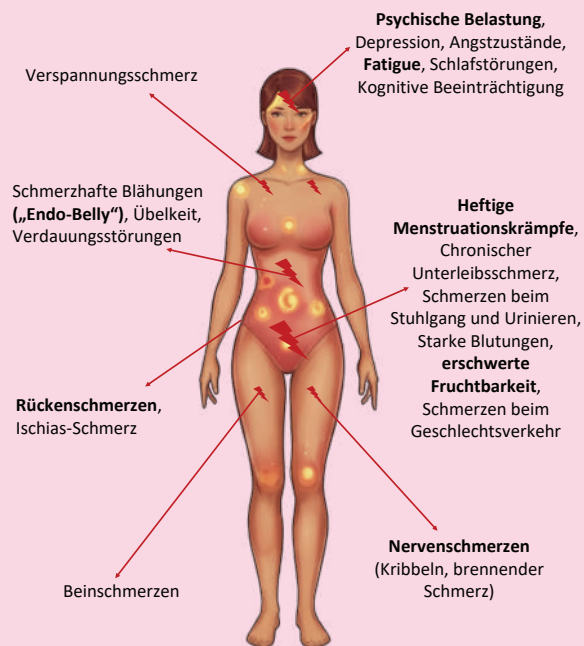
Pharmazie, Universität Wien

Was ist Endometriose?

- Eine **chronisch-entzündliche Erkrankung**, bei der gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst
- Führt zu Entzündungen, Verwachsungen und starken Schmerzen
- Betrifft mindestens **10 % aller Menstruierenden**
- Durchschnittlich **7–9 Jahre** bis zur Diagnose
- Verursacht in Österreich jährlich den Ausfall von **~22.600 Vollzeitäquivalente**
- Volkswirtschaftliche Kosten: **328 Millionen € (2013)**
- Trotz hoher Prävalenz und Belastung weitgehend **unerforscht**

Chronisch entzündliche
Erkrankung~ 190 Millionen Betroffene
weltweit

Symptome



„Drei Wochen im Monat war ich krank, eine davon ans Bett gefesselt – acht Jahre vergingen, bis die Diagnose Endometriose gestellt wurde.“
~ Zitat einer Betroffenen

Chronischer Schmerz als Folgeerkrankung von Endometriose

- 60-80%** der Betroffenen leiden unter **chronischen Schmerzen**, weil das Nervensystem durch die ständige Reizung „lernt“, dauerhaft Schmerz zu empfinden.
- Chronische **Unterleibsschmerzen (CPP)** sind dabei am häufigsten
- Zentrale Sensibilisierung:** Nervensystem nimmt immer kleiner werdende Reize als „Schmerz“ wahr
- Überlappende Schmerzsymptome:** Endometriose tritt häufig gemeinsam mit z.B. Reizdarmsyndrom oder Blasenschmerzsyndrom auf



Chirurgisch
Laparoskopie
Entfernung der Läsionen
Lösung von Verwachsungen



Medikamentös
Hormontherapie
Schmerzmittel
Neuromodulatoren

Was kann man gegen Endometriose tun?
Unheilbar – aber nicht unheilbar!



Ernährung und Lebensstil
Entzündungshemmende Ernährung
Nährstoffergänzung
Stressreduktion



Körper und Psyche
Physiotherapie
Entspannungstechniken
Bewegung und Yoga

- Sicher diagnostizierbar nur durch einen **chirurgischen Eingriff** (Laparoskopie)
- Entfernung der Herde im gleichen Eingriff möglich
- Rückfallrate:** ~50 % innerhalb von 5 Jahren
- Ergänzende Therapien lindern Schmerzen und verlangsamen das Fortschreiten

Was sollte Österreich tun?



Aufklärung & Enttabuisierung



Bessere Schulung für medizinisches Personal



Forschungsgelder erhöhen



Wartezeiten für Spezialist*innen und Operationen verkürzen & adäquate Behandlung sichern



Verbesserung der Kostenübernahme durch staatliche Krankenkassen



Interdisziplinäre Versorgung durch Gynäkologie, Schmerztherapie, Physiotherapie und Psychologie etablieren

Universität Wien
Fakultät für Lebenswissenschaften –
Pharmazie

Kontakt:
Emma Henninger
E-Mail: henningere02@univie.ac.at

Referenzen:

Prast, J., Opahl, P., Shanyeh, A., Sheld, D., Brandes, I., & Haas, D. (2013). Costs of endometriosis in Austria: A survey of direct and indirect costs. Archives of Gynecology and Obstetrics, 286(3), 569-576. <https://doi.org/10.1007/s00404-013-2793-0>
Hosokawa, K. E., Himmelfarb, J., Webster, R., & Cougle, J. de Cocco-Mardone, C., Jenkins, C., Kennedy, S. H., & Zondervan, K. T. (2011). Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: A multicenter study across ten countries. Fertility and Sterility, 96(2), 366-373.e8. <https://doi.org/10.1016/j.fertster.2011.05.009>
Henninger, E. (2025). Endometriosis and chronic pain [Bachelor's thesis, University of Vienna]. PHAIDRA. <https://phaidra.univie.ac.at/detail/o:217174>
Abbildung: Google. (2025, 6. Oktober). Anfrage zur Bildgenerierung über eine Frau [Großes Sprachmodell]. <https://gemini.google.com> [Bild bearbeitet durch die Autorin]

Weitere Details und vollständige Quellen finden Sie in der Bachelorarbeit:



Danksagung:

Vielen Dank an meine Betreuerin
Univ.-Prof. Manuela Schmidt, PhD
Division of Pharmacology and Toxicology
Universität Wien



Endometriosis – more than just a bad period

A global health issue hidden in plain sight

Emma Henninger

Pharmacy, University of Vienna

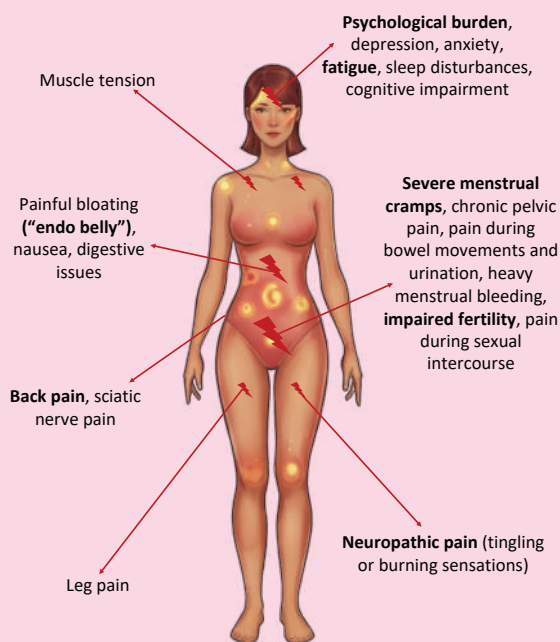
What is Endometriosis?

- A **chronic inflammatory disease** in which tissue similar to the uterine lining grows outside the uterus
- Leads to inflammation, adhesions, and severe pain
- Affects at least **10% of all menstruating individuals**
- On average **7-9 years** to diagnosis
- Causes the annual loss of **~22,600 full-time equivalents** in Austria
- Economic burden: approximately **328 million €** (2013)
- Remains largely **under-researched** despite high prevalence and impact

**chronic inflammatory
disease**

**~ 190 million people
affected worldwide**

Symptoms



"I was sick for three weeks every month, one of them bedridden – eight years passed until I finally received the diagnosis of endometriosis."

~ patient quote

Chronic pain as a secondary condition of endometriosis

- 60–80% of patients** develop **chronic pain** because ongoing inflammation sensitizes the nervous system, causing long-lasting pain amplification
- Chronic pelvic pain (CPP)** is the most common presentation
- Central sensitization:** the nervous system begins to perceive even minor stimuli as pain
- Overlapping pain syndromes:** endometriosis frequently co-occurs with conditions such as irritable bowel syndrome (IBS) or bladder pain syndrome


Surgical
Laparoscopy
Removal of lesions
Release of adhesions

Pharmacological
Hormonal therapy
Analgesics
Neuromodulators

What can we do about endometriosis?
Incurable – but not untreatable!


Nutrition and lifestyle
Anti-inflammatory diet
Nutritional supplementation
Stress reduction

Body and mind
Physiotherapy
Relaxation techniques
Exercise and yoga

- A definitive diagnosis can only be made through **laparoscopic surgery**
- Lesions can be removed during the same procedure
- Recurrence rate:** ~50 % within five years
- Adjunct therapies can help reduce pain and slow progression

What should Austria do?



Raise public awareness and reduce stigma



Better training for medical professionals



Increase funding for endometriosis research



Reduce waiting times for specialists and surgery & ensure adequate treatment



Improve reimbursement and coverage through public health insurance



Establish interdisciplinary care involving gynaecology, pain medicine, physiotherapy, and psychology

University of Vienna
Faculty of life sciences –
Pharmacy

Contact:
Emma Henninger
E-Mail: henningere02@univie.ac.at

References:

Prast, J., Opatz, P., Shamiyeh, A., Sheld, D., Brandes, I., & Haas, D. (2013). Costs of endometriosis in Austria: A survey of direct and indirect costs. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 288(3), 569-576. <https://doi.org/10.1007/s00404-013-2793-0>

Neuhoff, K. E., Hummelshøj, L., Webster, R., Phouphou, L., de Cotto-Nardone, F., de Cotto-Nardone, C., Jenkinson, C., Kennedy, S. H., & Zondervan, K. T. (2011). Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: A multicenter study across ten countries. *Fertility and Sterility*, 96(2), 366-373.e8. <https://doi.org/10.1016/j.fertster.2011.05.090>

Henninger, E. (2025). Endometriosis and chronic pain [Bachelor's thesis, University of Vienna]. PHAIDRA, <https://phaidra.univie.ac.at/detail/o:2171714>

Figure: Google. (2025, 6. Oktober). Anfrage zur Bildgenerierung über eine Frau [Großes Sprachmodell]. <https://gemini.google.com> [Figure edited by author]

For further details and full references, please refer to the bachelor's thesis:



Acknowledgements:

Many thanks to my supervisor
Univ.-Prof. Manuela Schmidt, PhD
Division of Pharmacology and Toxicology
University of Vienna