

WECHSELJAHRE UND ENDOMETRIOSE



**27. JAHRESTAGUNG
DER ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.**

26. BIS 28. SEPTEMBER 2023



Endometriose-Vereinigung
Deutschland e.V.

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,

wir laden ein: Zur 27. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. zum Thema „Wechseljahre und Endometriose“, vom 26. bis 28. September 2023.

Obwohl es zahlreiche Veröffentlichungen zu den Wechseljahren gibt, wurde bislang der Blick auf die Wechseljahre im Zusammenhang mit der Endometriose vernachlässigt. Nur wenige Expertinnen und Experten befassen sich speziell damit. Dabei sind die künstlich hervorgerufene Wechseljahre eine Form der Behandlung von Endometriose und somit für Betroffene von besonderer Bedeutung. Die natürlichen Wechseljahre verbinden viele Betroffene mit der Hoffnung, weniger unter den Beschwerden der Endometriose zu leiden oder endlich gänzlich beschwerdefrei zu werden.

Mit der diesjährigen Jahrestagung möchten wir dazu beitragen, dass Endometriose-Betroffene mit den Herausforderungen, die die Wechseljahre mit sich bringen, besser umgehen können und Anregungen geben, auch diese Lebensphase aktiv zu gestalten.

In Impulsvorträgen informieren Expertinnen und Experten zu verschiedenen Aspekten der Wechseljahre bei Endometriose. Dabei geht es beispielsweise um Bioidentische Hormone, künstliche Wechseljahre und die psychischen Auswirkungen. Im Anschluss an die Vorträge besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentinnen und Referenten zu stellen.

Die Jahrestagung findet online statt.

Für die Teilnahme ist vorab, bis zum **27. September 2023**, eine Anmeldung unter diesem Link: www.seminar-institut.de/evd erforderlich.

Die Impulsvorträge werden aufgezeichnet und auf unserem YouTube-Kanal veröffentlicht.

Am 29. September, dem Tag der Endometriose, finden an verschiedenen Orten Veranstaltungen statt. Wir führen in der Leipziger Kinobar Prager Frühling den Dokumentarfilm „JUNG UND ENDO - Ein Film über junge Menschen mit Endometriose“ auf.

Zum Abschluss der Jahrestagung, am 30. September 2023, findet die jährliche Mitgliederversammlung unserer Vereinigung von 15 bis 19 Uhr statt.

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden der diesjährigen Jahrestagung und wünschen uns interessante und schöne Tage.

Herzliche Grüße

der Vorstand der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.



Sarah Kube



Maria Bambeck



Michelle Röhrig



Nicole Kabala

PROGRAMM

Dienstag, 26. September 2023

- 17:00 Uhr Der virtuelle Raum ist geöffnet
- 17:30 Uhr **Begrüßung | Vorstand**
- 18:00 Uhr Wechseljahre, Endometriose und bioidentische Hormone | Dr. Sabine Räker-Oese
- 18:30 Uhr Wechseljahre und Endometriose | Prof. Dr. Vanadin Seifert-Klauss
- 19:00 Uhr **Pause**
- 19:15 Uhr Fragerunde mit Dr. Sabine Räker-Oese und Prof. Dr. Vanadin Seifert-Klauss
- 20:30 Uhr **Verabschiedung | Vorstand**

Mittwoch, 27. September 2023

- 17:00 Uhr Der virtuelle Raum ist geöffnet
- 17:45 Uhr **Begrüßung | Vorstand**
- 18:00 Uhr Künstliche Wechseljahre | Dr. Sebastian D. Schäfer
- 18:30 Uhr Wechseljahre, Endometriose und Ernährung | Simone Möller
- 19:00 Uhr **PAUSE**
- 19:15 Uhr Fragerunde mit Dr. Sebastian D. Schäfer und Simone Möller
- 20:30 Uhr **Verabschiedung | Vorstand**

PROGRAMM

Donnerstag, den 28. September 2023

- 17:00 Uhr Der virtuelle Raum ist geöffnet
- 17:45 Uhr **Begrüßung | Vorstand**
- 18:00 Uhr Wechseljahre, Endometriose und Ayurveda | Christin Gopika Friedla
- 18:30 Uhr Wechseljahre, Endometriose und Psyche | Edith Ahmann
- 19:00 Uhr Wechseljahre, Endometriose und Traditionelle Chinesische Medizin | Nora Giese
- 19:30 Uhr **Pause**
- 19:45 Uhr Fragerunde mit Christin Gopika Friedla, Edith Ahmann und Nora Giese
- 21:00 Uhr **Verabschiedung | Vorstand**

Freitag, den 29. September 2023

- 14:00 Uhr Verteilung von Infomaterialien in der Leipziger Innenstadt
- 17:00 Uhr **Kinoaufführung "JUNG UND ENDO** - Ein Film über junge Menschen mit Endometriose" | Kino Prager Frühling, in der Bernhard-Göring-Straße 152, 04277 Leipzig

Samstag, den 30. September 2023

- 14:00 Uhr Yoga-Einheit | Isabell Witt
- 15:00 Uhr Mitgliederversammlung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. (nur für Mitglieder des Vereins)**

Auf unserem **YouTube-Kanal der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.** stellen wir Ihnen die Vorträge "**Wechseljahre, Endometriose und Phytotherapie**" von **Vanessa Hilzinger** sowie "**Wechseljahre, Endometriose und Sexualität**" von **Naila Rediske**, die im Rahmen der Jahrestagung 2023 aufgezeichnet wurden, zur Verfügung.

UNSERE REFERENT*INNEN



Dr. Sabine Räker-Oese | Naturheilkundliche Frauenärztin

Wechseljahre, Endometriose und bioidentische Hormone

Dr. med. Sabine Räker-Oese arbeitet als naturheilkundliche Frauenärztin in einer Privatpraxis in Schwabach. Ihre Schwerpunkte sind die bioidentische Hormontherapie, Sexualtherapie und Frauenheilkunde aus ganzheitlicher Sicht. Seit Jahren bietet sie als Dozentin Fachseminare für bioidentische Hormontherapie und andere Themen an.

Zum Vortrag

»» Im Vortrag beschreibe ich den Stellenwert der bioidentischen Hormontherapie als ganzheitliche Methode im Rahmen der Wechseljahre. Endometriose und bioidentische Hormontherapie? Anhand von Beispielen erläutere ich sinnvolle Therapieoptionen im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Prof. Dr. Vanadin Seifert-Klauss | Leiterin Endometriose-Zentrum an der TU München

Wechseljahre und Endometriose

Prof. Dr. Vanadin Seifert-Klauss leitet das Interdisziplinäre Endometriose-Zentrum und die gynäkologische Endokrinologie (Hormonsprechstunde) der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde der TU München.

Sie forscht und lehrt seit über 20 Jahren an der TU München auf dem Gebiet hormoneller Zusammenhänge zwischen Endometriose, Anovulation, und Perimenopause und Frauengesundheit insgesamt.

Zum Vortrag

Seit einiger Zeit wird ein Zusammenhang zwischen Endometriose und der Eizellreserve im Eierstock diskutiert. Untersuchungen von Anti-Müller-Hormon (AMH) – einem groben Maß für die Eizellreserve - haben gezeigt, dass Frauen mit Endometriose niedrigere Werte haben, als Frauen ohne Endometriose. Ob diese nachlassende Eizellreserve eine Folge der Endometriose ist, oder ob es auch umgekehrt sein könnte, ist nicht geklärt. In der Perimenopause, einer Lebensphase die der letzten Menstruation (= Menopause) um bis zu 10 Jahre vorausgehen kann, kommt es häufig zu höheren Estradiol-Spiegeln und niedrigeren körpereigenen Progesteronspiegeln, was eine Endometriose fördern kann. Wenn diese Phase schon in früherem Lebensalter als normalerweise auftritt, können Endometriose-Symptome sich verstärken und zugleich kann die Fertilität früher als erwartet nachlassen. Wenn um die Menopause Wechseljahresbeschwerden mit Hormontherapie behandelt werden sollen, so ist es wichtig, die Endometriose – Anamnese bei der Auswahl der Präparate zu berücksichtigen.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)

Dr. Sebastian D. Schäfer | Leiter Endometriosezentrums Uniklinikum Münster

Künstliche Wechseljahre

Dr. Sebastian Schäfer beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Endometriose und leitet das zertifizierte Endometriosezentrum des Uniklinikums Münster. Dort ist er auch Leitender Oberarzt für die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Dr. Sebastian Schäfer ist auch in der Grundlagenforschung tätig. Die Verbesserung der Lebensqualität der Patientinnen ist dabei sein großes Ziel.

Zum Vortrag



In dem 30-minütigen Vortrag zu Künstlichen Wechseljahren erklärt Dr. Sebastian D. Schäfer um was es sich bei den künstlichen Wechseljahren handelt. Außerdem beleuchtet er die Vor- und Nachteile dieser Therapiemethode.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Simone Möller | Heilpraktikerin

Wechseljahre, Endometriose und Ernährung

Hallo ich bin Simone Möller. Mehr als 20 Jahre teile ich mir nun schon mein Leben mit der Endometriose. Als ich damals meine Diagnose erhielt, fehlte mir der ganzheitliche Therapieansatz. Da habe ich mich auf gemacht, mir selbst die beste Therapeutin zu werden. Inzwischen bin ich Heilpraktikerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin mit eigener Gesundheitspraxis. Ich berate Frauen mit Endometriose zum ganzheitlichen Therapiekonzept und begleite sie außerdem zu den Themen Ernährung, Darmgesundheit und Heilfasten. Immer montags bin ich am Beratungstelefon der EVD e. V.



Zum Vortrag

Mit der richtigen Ernährung die Zeit des Wandels souverän meistern und rundum gut versorgt die neue Lebensphase gestalten.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick, wie eine bewusste

»» Lebensmittelauswahl hormonelle Turbulenzen positiv begleitet, warum die Ernährung mit 45+ einen neuen Fokus braucht als die Jahre davor und worauf es mit der Endometriose im Gepäck besonders ankommt.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Christin Gopika Friedla | Ayurveda Gesundheitsberaterin

Wechseljahre, Endometriose und Ayurveda

Christin ist Yogalehrerin, Entspannungstrainerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Als Endometriose-Betroffene hat sie sehr gute Erfahrungen mit Entspannungsverfahren, Yoga und vor allem der Heilkunst von Ayurveda gemacht. Sie gibt auch Seminare zum Thema und freut sich immer, wenn sie ihr Wissen weitergeben kann, um anderen Betroffenen zu helfen.

Zum Vortrag

» Ayurveda ist das traditionelle indische Medizinsystem und bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“. Im Ayurveda geht es weniger um die Behandlung von Krankheiten, als vielmehr um Prävention, so dass Beschwerden idealerweise gar nicht erst auftreten. Dieses wird erreicht über den Ausgleich der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Wir erfahren in dem Vortrag, was die Doshas sind, wie sie sich auf die besondere Zeit der Wechseljahre auswirken und was wir praktisch tun können, um hier zu unterstützen.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Edith Ahmann | Geschäftsführerin Frauen- und MädchenGesundheitszentrum Region Hannover **Wechseljahre, Endometriose und Psyche**

Edith Ahmann, ich bin 1961 im Ruhrgebiet geboren, zunächst bin ich Agraringenieurin geworden, weil ich gerne draußen in der Natur arbeite und dann später Heilpraktikerin, weil ich ebenso gerne mit Menschen arbeite. Seit 2012 bin ich Geschäftsführerin des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V., inzwischen bin ich auch Gesprächs- und Traumatherapeutin und Boxtherapeutin. Meine persönlichen Wechseljahre liegen nun schon einige Jahre zurück, ich habe sie als spannende, herausfordernde aber auch bereichernde Zeit empfunden.



Zum Vortrag

Im Vortrag geht es im Wesentlichen um die Bedeutung psychischer Symptome und Prozesse in Bezug auf die Wechseljahre. Es geht um Fragen wie: Welche psychischen Symptome können auftreten? Welche Rolle spielen Hormone und welche Rolle spielen gesellschaftliche Bewertungen der Wechseljahre dabei? Welchen Einfluss kann meine Haltung haben und welche Bedeutung hat meine individuelle Geschichte? Außerdem gibt es ein paar Anregungen und Ideen für den Umgang mit psychischen Beschwerden während der Wechseljahre.



UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Nora Giese | TCM Therapeutin

Wechseljahre, Endometriose und Traditionelle Chinesische Medizin

Nora Giese ist TCM Therapeutin und Fellow of ABORM. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis für Chinesische Medizin in Bonn (D). Sowohl in ihrer Praxis als auch in ihrer wissenschaftlichen Arbeit konzentriert sie sich auf die Behandlung gynäkologischer Erkrankungen und Infertilität.

Ihren Master in Advanced Oriental Medicine (Research and Practice) hat sie über die Akupunkturbehandlung bei Endometriose am Northern College of Acupuncture/Middlesex University London (UK) mit Auszeichnung abgeschlossen. Sie unterrichtet Chinesische Medizin und ist regelmäßig als Sprecherin bei internationalen Kongressen und Konferenzen eingeladen.

Zum Vortrag

Eine zunehmende Evidenz weist darauf hin, dass Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) endometriose-bedingte Beschwerden lindern und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern kann. Eine TCM-Behandlung beinhaltet in der Regel Akupunktur, die Verschreibung Chinesischer Arzneimittelrezepturen (Kräuter) sowie Beratungen zur Ernährung und Lebensführung. Eine genaue Erhebung der Beschwerden und Symptome – denn jede Endometriose zeigt sich anders – ermöglicht eine individuell abgestimmte Behandlung.

Bei vielen Frauen mit Endometriose markieren die Wechseljahre einen Wendepunkt und die Beschwerden verbessern oder verändern sich – die TCM-Behandlung wird entsprechend angepasst. Dieser Vortrag befasst sich mit den Stärken und Grenzen der TCM bei Endometriose – vor, in und nach den Wechseljahren.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)

Isabell Witt | Yogalehrerin

Yoga und Entspannungstechniken

Isabell Witt ist Entspannungstrainerin, Hatha und Female Health Yoga Lehrerin, mit Fokus auf Endometriose und Zyklus Yoga. Sie ist zertifiziert durch Yoga Medicine®, ein Amerikanisches Institut, das therapeutisches Yoga mit den Prinzipien der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) verbindet. Yoga, TCM und zyklus-achtsames Leben unterstützen sie in ihrem Heilungsprozess seit ihrer Endometriose Diagnose 2011. Sie unterrichtet Endometriose und Zyklus Yoga in Berlin und Online, sowohl für Gruppen, als auch in Einzelstunden.



Zum Vortrag

» Diese 30-minütige Endometriose Yoga-Einheit beinhaltet eine Atemübung, sanfte Bewegungen, zwei Kompressionshaltungen und eine kurze Meditation. Die Bewegungen und Kompressionen regen die Zirkulation im Bauch, Becken und Hüften an. Das ist vor allem für Endometriose Betroffene wichtig, um eine aus TCM-Sicht oft vorherrschende Energie-Stagnation (oder Energie Stau) aufzulösen und den Heilungsprozess anzuregen. Eine regelmäßige Endometriose Yoga Praxis kann dabei helfen das Hormonsystem zu harmonisieren und den inneren Stresspegel, der die Endometriose oft verschlimmert, runterzufahren. Das Ziel von Yoga ist außerdem Selbstliebe und Akzeptanz für den Körper und die Krankheit zu entwickeln, um liebevoller mit sich umzugehen

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Vanessa Hilzinger | naturheilkundliche Ärztin **Pflanzliche Unterstützung bei Endometriose in den Wechseljahren**

Vanessa Hilzinger ist Ärztin mit Tätigkeitsschwerpunkt Frauennaturheilkunde in eigener Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie findet, dass der Zyklus jeder Frau möglichst harmonisch verlaufen darf und schaut sich dafür jede Patientin individuell an. Die Behandlung erfolgt v.a. mit pflanzlichen Präparaten, kann Tipps zur Ernährung und unterstützenden Allgemeinmaßnahmen enthalten und, wenn notwendig, kommen bioidentische Hormone zum Einsatz.

Zum Vortrag

Der Begriff Wechseljahre bezeichnet mehrere Phasen, die hormonell sehr unterschiedlich sind und sich daher auch sehr unterschiedlich anfühlen können. Im Vortrag lernen Sie, wie Sie diese Phasen unterscheiden, denn für jede dieser Phasen stehen uns wirksame Pflanzen zur Verfügung. Ich zeige Ihnen, wie Sie eine endometriosefördernde Östrogendominanz erkennen und behandeln und wie Sie sich bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und anderen Wechseljahrsbeschwerden sanft unterstützen können ohne die Endometriose zu triggern.

Den Vortrag **“Pflanzliche Unterstützung bei Endometriose in den Wechseljahren” von Vanessa Hilzinger**, der im Rahmen der Jahrestagung 2023 aufgezeichnet wurde, stellen wir auf unserem **YouTube-Kanal der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.** zur Verfügung.

UNSERE REFERENT*INNEN

(ABC)



Naila Rediske | Paar- und Sexualberaterin **Wechseljahre, Endometriose und Sexualität**

In meiner Praxis für Paarberatung und Sexualberatung habe ich mich zusätzlich auf Menschen mit Endometriose spezialisiert. Es ist mir ein Anliegen, Menschen nicht nur die Möglichkeit zu geben, ihre Sexualität ganz neu zu entfalten und zu genießen, sondern auch Beschwerden in der Sexualität zu verstehen und loszulassen.



Ungewollte Schmerzen beim Sex sind niemals normal, leider aber immer wieder Alltag für Endometriose-Betroffene. Genau dies möchte ich ändern. Die Möglichkeiten, die eigene Sexualität zu gestalten, sind sehr vielfältig. Ich arbeite mit meinen Klient*innen online oder in meiner Praxis in Hamburg, mit offenem Herzen, Humor, Respekt, Vertrauen und Fachwissen.

Zum Vortrag



"Wechseljahre, Endometriose und Sexualität" - für Betroffene oft eine heikle Mischung. Mit den Wechseljahren verändert sich unter anderem die Elastizität und Feuchtigkeit der Vagina. Dazu kommen möglicherweise starke Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, ein insgesamt körperliches Unwohlsein. All das fühlt sich für Betroffene erstmal nicht nach einer lustvollen und gut gelebten Sexualität an. Genau dann ist es gut, sich mit den Fakten, dem eigenen Körper und möglichen Methoden zu beschäftigen, um die eigene Sexualität lustvoll und frei von Beschwerden genießen zu können. Hier gibt es wunderbare Möglichkeiten, um den eigenen Körper und die eigene Sexualität ganz neu zu erobern, egal ob alleine oder mit Partner*in.

Den Vortrag "**Wechseljahre, Endometriose und Sexualität**" von **Naila Rediske**, der im Rahmen der Jahrestagung 2023 aufgezeichnet wurde, stellen wir auf unserem **YouTube-Kanal der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.** zur Verfügung.

ORGANISATION



Endometriose-Vereinigung
Deutschland e.V.

Die Teilnahme an unserer Jahrestagung ist kostenlos und offen für alle.

Die Veranstaltungen finden online - über **Zoom** - statt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die **Registrierung und Anmeldung** über die Webseite www.seminar-institut.de/evd.

Nach der Anmeldung erhalten Sie die **Zugangsdaten** per E-Mail.

Die **Vorträge** dauern jeweils ca. 30 Minuten.

Die Vorträge werden **aufgezeichnet** und im Anschluss an die Jahrestagung auf dem YouTube-Kanal der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. veröffentlicht.

Fragen können nach den Vorträgen in separaten Fragerunden direkt an die Referent*innen gestellt werden.

An der **Mitgliederversammlung** können **nur Mitglieder** der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. teilnehmen.

Eine **Mitgliedschaft** kann über unsere Webseite www.endometriose-vereinigung.de/mitglied-werden beantragt werden.

Für die Teilnahme an der Mitgliederversammlung ist eine **zusätzliche Registrierung und Anmeldung** über die Webseite www.seminar-institut.de/evd erforderlich.

Hier ist zwingend die **Mitgliedsnummer** anzugeben.

Nach der Anmeldung erhalten Sie die **Zugangsdaten** per E-Mail.

Zur Teilnahme an allen Veranstaltungen benötigen Sie eine stabile **Internetverbindung** (bestenfalls eine LAN-Verbindung) und ein internetfähiges **Endgerät** (Computer, Tablet, Smartphone).

Wir finanzieren unsere Arbeit zu einem großen Teil aus Spenden. Daher freuen wir uns sehr über jede Spende. Alle Möglichkeiten zum Spenden finden Sie auf unserer Webseite www.endometriose-vereinigung.de/spenden.