

SWR2 Leben

## **Über den weiblichen Schmerz - Erfahrungen von Jill und Elena**

Von Aida Amini

Sendung vom: 29.02.24, 15.05 Uhr

Redaktion: Ellinor Krogmann

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2024

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-tandem-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## ÜBER DEN WEIBLICHEN SCHMERZ - ERFAHRUNGEN VON JILL UND ELENA

### **O-Ton 01 Jill:**

Du bist nur damit beschäftigt, den Oberkörper auszugleichen. Du versuchst die ganze Zeit dich nicht nach hinten zu lehnen. Und dann hast du auch noch Schmerzen, die bei jedem Schritt entstehen, weil das Brustgewebe bewegt sich bei jedem Schritt mit. Egal was also da kannst du es noch festtackern, dass da bewegt sich. Das fühlt sich einfach jedes Mal an, als würde jemand ja mit so einem zum Bügeleisen auf deiner Brust noch zusätzlich herumdrücken. Es war ein Brennen gewesen.

### **O-Ton 02 Elena:**

Und ich habe wirklich gedacht mir rammt einer ein Messer in meinen Bauch, und ich konnte nichts und saß da und dachte so was ist das, was ist das? Warum tut es so weh? Und hab dann aber relativ schnell gemerkt, dass es mir gar nicht gut geht.

### **Sprecherin:**

Zwei Frauen, Jill Gibson und Elena Remp. Sie haben Schmerzen. Jill hat eine schmerzhaft große Oberweite und Elena hat die Unterleibs-Erkrankung Endometriose. Für beide sind Schmerzen Teil ihrer Identität, Teil ihres Frauseins. Prämenstruelles Syndrom, Menstruation, Geburt, Wechseljahre, Endometriose, zu große Oberweite verursachen Schmerzen, die nur Frauen spüren. Wenn ich von Frauen spreche, dann meine ich Menschen, denen biologisch das weibliche Geschlecht zugeordnet wurde.

Sound Break

Ich habe auch Schmerzen, wenn ich meine Periode habe: Migräne, Bauchschmerzen und kurz vorher Stimmungsschwankungen. Trotzdem gehe ich zur Arbeit, treffe mich mit Freundinnen und Freunden oder kümmere mich um den Haushalt. Bei mir ist es nicht so schlimm. Die Unterleibsschmerzen dauern einen halben Tag an. Mein Bauch krampft zusammen. Manchmal möchte ich mich hinlegen, aber das geht natürlich nicht immer, deshalb arrangiere ich mich damit. Im Gegensatz zu mir gibt es aber Fälle wie Jill und Elena. Wie wird ihr Leben eingeschränkt? Wie arrangieren sie sich? Wie reagieren Menschen in ihrer Umgebung darauf?

Musik Elena

Atmo 1 Begrüßung Elena

**O-Ton 03 Elena:**

Hallo, ich heiße Elena, ich bin 29 Jahre alt, bin gelernte Physiotherapeutin und habe ganz lange in einem Reha-Zentrum gearbeitet, dann in einer Physiotherapiepraxis und hab dann beschlossen ich würde gerne im Präventionsbereich arbeiten und habe dann im März 21 meine Firma gegründet, wo wir uns auf Prävention spezialisiert haben.

**Sprecherin:**

Ich habe Elena in ihrer Wohnung in Mannheim getroffen. An ihre erste Periode kann sie sich - wie wahrscheinlich jede Frau - genau erinnern.

**O-Ton 04 Elena:**

Tatsächlich, weil es hier in dieser Wohnung war. Ich weiß noch, dass die erste Periode war, so ein bisschen herbeigesehnt, auch weil ich bisschen später dran war als andere in meinem Alter. Wobei zwölf auch eigentlich relativ früh ist. Und dann hab ich gedacht super cool. Das ist was Schönes.

**Sprecherin:**

Die Periode. Frau werden. Erwachsen werden. Viele Mädchen freuen sich darauf. Bei mir war es genauso. Bei Elena hat sich das später geändert.

**O-Ton 05 Elena:**

Oh man, das will ich doch gar nicht mehr haben. Die erste Periode war, glaube ich noch okay. Spätestens als ich 13 war, war es dann schon mit sehr viel Schmerzen verbunden.

**O-Ton 06 Elena:**

Die Periode war immer schlecht, immer also ich kann mich an kein einziges Mal erinnern, wo ich keine Schmerztablette genommen habe und auch nicht in einem Ausmaß von ich nehme jetzt mal eine, sondern wirklich halt über mehrere Tage, sehr, sehr viel. Und das war aber irgendwie so normal. Also einem wurde dann einem irgendwie eingeredet. Ja, mein Gott, das ist halt normal, dass du alle vier Wochen deine Periode hast und dass du eben auch dabei so starke Schmerzen hast.

**Sprecherin:**

Menstruation kann angeschwollene Brüste, Unterleibsschmerzen und Übelkeit, Durchfall, Migräne und Erschöpfung bedeuten. Dazu können sich Stimmungsschwankungen zeigen, wie zum Beispiel plötzliches Weinen. Die Symptome sind individuell unterschieden.

**O-Ton 07 Elena:**

Ich glaube, da war ich 21 kam, wo ich dann zum Beispiel auch so Inkontinenzsymptome entwickelt habe, hatte einfach übelste Schmerzen also wirklich nicht mehr stehen können vor Schmerz, nicht mehr am Leben teilhaben können vor Schmerz und habe dann auch Probleme mit dem Darm bekommen und habe einfach gemerkt: Irgendwas stimmt nicht. Also diese Schmerzen sind so schlimm, dass ich

nicht mehr am Leben teilhaben kann. Irgendwas ist da komisch.

**Sprecherin:**

Sieben Jahre später hat sie dann die Diagnose: Endometriose. Dabei wächst außerhalb der Gebärmutter Gewebe, das der Gebärmutter ähnlich ist. Zum Beispiel an den Eierstöcken, am Darm, im Beckenraum. Es entstehen Knoten und wenn die Periode kommt, blutet es in die Knoten rein. Das Blut kann nicht abfließen und das ist sehr schmerzhaft.

**O-Ton 08 Elena:**

Also ich hatte schon Tage, da habe ich es nur im Vierfüßlerstand vorgebeugt ausgehalten. Da habe ich meine Becken kreisen lassen. Es gibt Tage, da halte ich es nur im Liegen aus. Und der Schmerz raubt mir den Atem. Und ich erinnere mich an viele Situationen, auch auf irgendwelchen Badezimmerböden, wo ich dann einfach durch die Kälte irgendwie besser da durch getragen wurde. Ich ertrage keine Menschen um mich rum. Mir kann da auch keiner irgendwie helfen. Und man hofft einfach nur darauf, dass so schnell wie möglich das Schmerzmittel wirkt.

**Sprecherin:**

Elena lebt ihr Leben weiter. Studiert, arbeitet, macht sich selbständig. Trifft sich mit Freundinnen und Freunden. Sie hat einen Partner. Vollgepumpt mit Schmerzmitteln geht sie das irgendwie – aber manchmal bringt auch eine hohe Schmerzmitteldosierung nichts.

**O-Ton 09 Elena:**

Das war ein dreißigster Geburtstag, und es war mitten in meinem Zyklus, also eigentlich um den Eisprung drumherum. Und zu dem Zeitpunkt hab ich keine Pille genommen.–Und er war so heftig, dass ich nach einer Stunde gesagt hätte ich kann nicht mehr, weil ich konnte nicht mal mehr stehen auf dieser Party und hatte zu dem Zeitpunkt ich weiß nicht, wie viel Schmerzmittel ich genommen hatte. Aber es ging nicht mehr trotz Schmerzmittel, und das war dann schon wie so ein Schlag ins Gesicht, wenn man einfach nicht mehr am normalen sozialen Leben teilhaben kann.

**Sprecherin:**

Es dauert Jahre bis Elena Hilfe bekommt.

Musik Akzent für Ortswechsel zu Jill

**Sprecherin:**

Meine nächste Gesprächspartnerin habe ich über TikTok gefunden. Jill hatte sehr große Brüste und damit verbunden auch Schmerzen. Damit sie mir ihre Geschichte erzählen kann, besuche ich sie in Kiel. Dort begrüßt mich klassisches Herbstwetter: windig und Nieselregen.

Atmo 2 Begrüßung Jill

**O-Ton 10 Jill:**

Moin, ich heiße Jill, bin 26 Jahre alt und komme aus dem wunderschönen Norden aus Kiel. Arbeite für eine Firma in Karlsruhe und lebe hier mit meinem Mann und meinen fünf Hunden zusammen.

**Sprecherin:**

Jill wohnt ein wenig außerhalb, in der Nähe eines Waldes. Man kann sich gar nicht vorstellen, dass das noch zur Stadt Kiel gehört. Es ist sehr idyllisch und einfach der perfekte Ort für ihre fünf Hunde. Apropos Hunde – die hört man immer mal wieder im Hintergrund.

**O-Ton 11 Jill:**

Das ging tatsächlich sehr, sehr, sehr, sehr früh los. Also, ich kann mich daran erinnern. Das war in der dritten oder vierten Klasse, wo das bei mir tatsächlich dann schon los gegangen ist. Wo ich natürlich dachte: „Nein, das kann natürlich noch nicht sein“ Und auch meine Familie war so: „Nein, Und es kann ja nicht sein.“ Und deswegen wurde ich dann auch auf Diät gesetzt. Weil ne, das kann ja noch nicht sein. Deswegen muss es ja etwas mit Übergewicht zu tun haben.

**Sprecherin:**

Rund, Prall und groß. So müssen Brüste aussehen. Große Brüste sind ein Schönheitsideal in unserer Gesellschaft. Kein Wunder, dass Brustvergrößerungen zu den beliebtesten Schönheits-Operationen gehören.

**O-Ton 12 Jill:**

Im Erwachsenenalter hat sich das dann entsprechend noch weiter fortgesetzt. Also schlussendlich bin ich bei ungefähr einem F- Körbchen rausgekommen. Tendenz nach noch größer.

**Sprecherin:**

Während eine weibliche Brust im Schnitt 150 bis 450 Gramm wiegt, waren es bei Jill insgesamt vier Kilo Brustgewebe. Das sind vier Mehlpackungen, die vorne am Körper befestigt sind.

Atmo 3 Vorbereitung für den Spaziergang:

**O-Ton 13 Jill:**

Stell dir vor du bist einkaufen, vor du bist einkaufen und du hast vergessen einen Korb mitzunehmen. Und die haben nur eine ganz, ganz wackelige und dünne Einkaufsstütze. Die haust du so mit kiloweise Sachen voll. Es ist komplett instabil. Es bewegt sich die ganze Zeit, und jetzt musst du sie hochheben. Du hast keine Tragehenkel, du musst sie vor der Brust tragen, und du fängst dann ja an, die Arme nach oben zu nehmen und den Oberkörper nach hinten zu lehnen. Und es ist einfach unschön. Du freust dich auf den Moment, wo du es einfach nur noch abstellen kannst und du deine Ruhe hast.

**Sprecherin:**

Aber diese Tüten - die kann man nicht abstellen, sondern muss sie in jeder Situation mit sich tragen. Auf der Arbeit, beim Sport, im Urlaub. Der Alltag wird dadurch erheblich eingeschränkt. Vor allem wenn man noch fünf Hunde hat wie Jill. Ihre Hunde sind relativ groß. Das heißt, sie muss stark und präsent sein.

**O-Ton 14 Jill:**

Hunde spazieren gehört zu meinen absoluten Tagesroutinen. Das bin ich mindestens zwei, dreimal so am Tag unterwegs, auf jeden Fall. Gerade wenn man fünf Hunde hat. Da bin ich ein bisschen mehr unterwegs, zum Beispiel jetzt habe ich ja auch nur zwei mit dabei.

**Sprecherin:**

Cindy, Balu, Jill und ich gehen in dem angrenzenden Wald spazieren. Cindy ist erst ein Jahr alt. Also noch sehr jung und das bedeutet, dass sie ein bisschen verspielter ist und manchmal macht, was sie will.

**O-Ton 15 Jill:**

Wenn da mal ein Hund nach vorne zieht, braucht man die Brustmuskulatur. Und das war das, was unter anderem bei mir so wie getan hat, nämlich dieser Bereiche im Brustansatzbereich. Und der war halt immer so unter Spannung. Der war halt immer entzündet und ab dem Moment, wo es sich bewegt hat, tat es weh. Und das hat sehr, sehr intensiv einfach mein Alltag geprägt. Das selbst Spaziergänge, dass ich da mir immer Gedanken darum machen musste: Kann ich heute mit nur einem Hund spazieren gehen. Kann ich jetzt zwei mitnehmen? Geht das gerade? Muss ich vorher noch Schmerzmittel nehmen? Geht es ohne? Was für einen BH brauche ich?

**Sprecherin:**

Manchmal trägt sie sogar zwei BHs übereinander und bekommt weniger Luft. Aber sie bekommt lieber weniger Luft als Schmerzen zu haben.

**O-Ton 16 Jill:**

Man fühlt sich also, als würde einem ein Teil Lebensfreude genommen werden. Ich weiß nicht, ich habe mich immer so gefühlt, so okay ja gut, nur weil mein Körper sich in eine gewisse Richtung verwachsen hat, wofür ich noch nicht mal was konnte. Es fühlt sich einfach unfair an. So okay, ja gut, ich habe schon einen Job, der viel sich vorm PC auslebt. Und dann darf ich mich noch nicht einmal in meiner Freizeit bewegen, ohne dann sagt mein Körper einfach „Nö“. Und ich weiß nicht, ich habe mich immer so gefühlt, so als wär ich nicht frei. Und als hätte ich so eine Kette am Bein.

**Sprecherin:**

Jill ist ein sehr aktiver Mensch. Als sie jünger war, ist sie auch geritten. Sie hatte sogar ein eigenes Pferd. Mit 21 musste sie aber aufhören und ihr Pferd verkaufen, weil es einfach nicht mehr ging. Sport machte sie trotzdem - irgendwie: joggen, Fahrradfahren und Krafttraining.

Atmo 4 Waldgeräusche

**O-Ton 17 Aida und Jill:**

**Aida:**

Jetzt gerade, Man merkt gerade auch, wie viel Kraft man da braucht. Ich weiß nicht, was ihr da gerade macht... **Jill:** Ich will nicht, dass er diesen Stock frisst, weil er das einfach nicht kann. Er würde damit halt einfach überdrehen. Und deswegen darf er das halt einfach nicht, sondern nur halt in einem kontrollierten Rahmen.

**Sprecherin:**

Jill und ihr Mann kümmern sich zusammen um die Hunde. Das sind Hunde aus dem Tierschutz oder Hunde, die bereits Menschen gebissen haben. Es sind keine einfachen Begleiter, sondern sie müssen erstmal erzogen werden. Ich will wissen, ob sie auf ihren Partner, dem der Umgang mit den Hunden körperlich leichter fällt, eifersüchtig ist.

**O-Ton 18 Jill**

Ja, tatsächlich, super regelmäßig. Es ist ein guter Punkt: Ihm fiel das körperlich einfach leicht. Nicht Kraft mäÙig. Er kann präsent sein. Ihm ist es egal. Das war's mir nicht. Dann fings an zu kippen.

**Sprecherin:**

Es kippt. Nicht nur die Schwierigkeiten beim Gassigehen bringen das Fass zum Überlaufen, sondern auch ihre Probleme beim Klamottenkaufen und der Sexismus, den sie erleben muss.

**O-Ton 19 Jill:**

Ich habe auch mal eine Zeit lang in der Gastronomie gearbeitet, was für mich immer noch eine der verstörendsten Zeiten überhaupt war. Es ist nicht selten passiert. das versucht wurde, mir auch an die Brüste zu grapschen. Und ich habe immer gemerkt, dass das so der Fokus war: mein Dekolleté. Es wurde sich nicht mal geschämt und es war so selbstverständlich in diesem Setting, mich so anzustarren. Und da wird dann halt immer sehr viel Fokus draufgelegt. Und so und wie gesagt je mehr Trinkgeld die Leute einem gegeben haben, desto mehr hatten sie das Gefühl, dass Sie sie auch anfassen dürfen oder generell mich anfassen dürfen.

**Sprecherin:**

Für Jill gibt es eigentlich nur einen Ausweg: Die Brüste müssen verkleinert werden. Sie geht in eine Spezialklinik und der Arzt stellt fest, dass ihre Brüste aus genetischen Gründen so stark vergrößert sind. Es muss auf jeder Seite ein Kilogramm weg. Ein Brustverkleinerung ist aber sehr teuer. Deshalb versucht sie, eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse zu erhalten. Es hat ja einen medizinischen Grund: sie hat Schmerzen. Aber einfach wird es nicht.

Musik Akzent für Ortswechsel Elena

**Sprecherin:**

Zurück zu Elena nach Mannheim. Wir sitzen zusammen an ihrem Esstisch im Wohnzimmer. Sie erzählt mir von der Zeit, als sie im Studium war.

**O-Ton 20 Elena:**

Ich habe da zu dem Zeitpunkt in Mainz gewohnt und habe da eine Frauenärztin gehabt, die dann irgendwann meinte, da war ich, glaube ich, drei Jahre dann schon bei ihr. Und als ich dann das hundertste Mal während meiner Periode als Notfall bei ihr war, meinte sie so ja gut, dann machen wir mal so eine Bauchspiegelung, weil das Problem ist, eben bei Endometriose. Das eine Diagnose in der Regel eigentlich gestellt werden kann, wenn man halt, in den Bauch reinguckt.

**Sprecherin:**

Die Befunde werden dann ihrer Frauenärztin übergeben. Sie sagt, alles sei okay. Die Schmerzen aber bleiben. Sie lebt ihr normales Leben trotz der Schmerzen weiter. Irgendwann setzt sie die Pille ab, weil sie einfach nicht mehr mit Hormonen verhüten will. Und dann werden ihre Schmerzen so richtig schlimm.

**O-Ton 21 Elena:**

Also, dann ging es mir so schlecht, dass ich gar nicht mehr nicht mehr machen konnte und dass es eben nicht nur alle vier Wochen war, sondern dass es auch außerhalb der Periode so schmerzhaft war, vor allem um den Eisprung drumherum, eine Woche nach der Periode, eine Woche vor der Periode. Und da war ich schon richtig am Ende.

**Sprecherin:**

Sie geht zurück zu ihrer Frauenärztin. Die Ärztin fordert nochmal die Befunde ein und es stellt sich heraus: es gab damals einen Fehler. Der Frauenärztin hatte die falschen Dokumente. Jetzt weiß Elena: sie hat Endometriose.

**O-Ton 22 Elena:**

Man war so machtlos, man hat halt keine Ahnung gehabt, und generell war so Ärzte Thema dann für mich ganz, ganz schlimm auch, sodass ich wirklich in eine Therapie gegangen bin. Weil dieser Ärztemarathon hat, ja dann auch erst angefangen, und man erfährt ja immer wieder, oder ich habe immer wieder erfahren, wie ich eben nicht ernst genommen werde.

**O-Ton 23 Elena:**

Und bin dann eben zu ganz vielen sogenannten Spezialisten gegangen und ich glaube wirklich so viel unempathisches Verhalten habe ich, glaube ich, in meinem Leben noch nicht erlebt. Es waren sehr, sehr viele Ärzte. Ich weiß gar nicht, ich habe auch sehr viel Alternativmedizin angewendet. Ich war bei der chinesischen Medizinerin, ich war bei einer Osteopatin. Ich war in der Schmerzklinik in Mannheim, habe mich da medikamentös einstellen lassen. Ich war bei einer Psychologin, habe mich da noch mal betreuen lassen.



**Sprecherin:**

Aus den physischen Schmerzen, werden psychische. Sie geht zur Therapie. Und die hilft ihr wirklich weiter. Was auch hilft ist ihr Job. Als Physiotherapeutin kennt sie sie sich aus. Sie macht Beckenbodenübungen.

**O-Ton 24 Elena:**

Aber man sollte auch wissen, wie der Beckenboden so ein bisschen funktioniert, weil der Beckenboden hat ganz, ganz viele Möglichkeiten, um sich zu entspannen.

Dafür nimmt man einen Kirschkerensäckchen und dann setzt man sich auf das darauf und zwar so, dass nur ein Sitzbeinhöcker auf dem Kirschkerensäckchen drauf sitzt und es fühlt sich ein bisschen so an, als wär das Becken schief und man möchte jetzt den Sitzbeinhöcker über dieses Kirschkerensäckchen drüber rollen, so kreisenden Bewegungen, dass man das Becken so vor und zurück kippt. Wie ein Mörser der so Pfeffer Körner zerstößt. Und dann bearbeitet man das, immer weiter, immer weiter so, bis man das Gefühl hat, man hat alles einmal abgerollt.

Kirschkissen-Sound Break/oder die Reportage leiser machen und dann Übergang schaffen zu Jill -Musik

**Sprecherin:**

Zurück zu Jill. Jill sucht Hilfe auf der Plattform TikTok. Ihr Video schauen insgesamt 34.000 Menschen. Die Leute geben Tipps und teilen ihre Erfahrungen. Jill macht öffentlich, dass sie bei der Krankenkasse einen Antrag auf Brustverkleinerung gestellt hat.

**Sprecherin:**

Die Krankenkasse lehnt den Antrag ab. Daraufhin reicht Jill Widerspruch ein. So schnell will sie nicht aufgeben. Sie erinnert sich:

**O-Ton 26 Jill:**

Dass mich meine Sachbearbeiterin angerufen hat und meinte: „Ziehen Sie mal bitte den Widerspruch zurück. Das bringt ja so oder so alles nichts“. Und diese ganze Diskussion erhitzte sich dann ja auch irgendwann und endete dann darin, dass sie mir gesagt hat: „Wenn sie nicht BHs vom H&M Grabbeltisch kaufen würden, dann hätten sie diese ganzen Probleme ja nicht“.

**O-Ton 27 Jill neu:**

Und ich habe mich durch diese ganze Geschichte wirklich extrem gedemütigt gefühlt. Also ich habe wirklich sehr, sehr häufig deswegen einfach geweint, weil ich mich so schlecht gefühlt habe. Und ich habe ein supportive Umfeld so, die haben alle gesagt, so, hey, komm, na, du kannst ja auf jeden Fall noch weitergehen und Gericht und hier und da. Aber ich habe einfach keine Kraft mehr gehabt.

**Sprecherin:**

Sie gibt den Kampf auf und entscheidet sich, die OP selbst zu bezahlen. Sie leiht sich Geld und wählt eine Chirurgin in Prag, nicht nur weil es dort günstiger als in Deutschland ist, sondern auch weil ihr deren Arbeit gefällt. Sie zahlt um die 3000 Euro.

Musikakzent Elena

**Sprecherin:**

Auch bei Elena muss eine Lösung her. Zu dem Zeitpunkt blutet sie durch die Hormone, die sie bekommt, ununterbrochen. Also sie hat ihre Periode für Wochen.

**O-Ton 28 Elena:**

Wann war das? Im September 2022 letztes Jahr habe ich mich dann entschieden, das nochmal zu wechseln, noch mal zu einer anderen Ärztin zu gehen. Und die hat dann mir einfach geholfen. Die hat mir einfach mal zugehört und hat gesagt okay, wir gucken noch mal rein. Wir entfernen alles, was irgendwie da vielleicht noch ist. Und dann gucken wir, dass wir Sie da aus dieser ganzen Blutung Situation rausbringen. Und das war super. Aber der Weg dahin zu einer guten Ärztin war Horror.

**Sprecherin:**

Es wird wieder eine Bauchspiegelung gemacht. Alle restlichen Endometrioseherde werden entfernt. Mit Erfolg!

**O-Ton 29 Elena:**

Mir geht's gut. Und jetzt nehme ich eine Pille. Die ist eigentlich für die Wechseljahre. Also etwas komplett anderes. Inzwischen ist es mir egal, ich habe nur noch Gottseidank alle vier Wochen meine Periode und das auch nur an zwei Tagen, wo es mir richtig schlecht oder wo es mir einfach schlecht geht. Und der Rest der Zeit geht es mir gut. Und das ist wunderbar. Ich habe manchmal Tage außerhalb der Periode, die auch blöd sind, aber bei weitem nicht so, wie das ohne war.

**Sprecherin:**

Momentan geht es Elena besser. Sie kann wieder normal arbeiten. Muss sich keine Gedanken mehr machen. Sie versucht, Frauen über Instagram auf ihrem Kanal @via4care zu helfen und gibt Tipps, wie man mit Endometriose-Schmerzen umgehen kann.

**O-Ton 30 Elena:**

Ich möchte euch heute zeigen, wie man bei Regel-Schmerzen sich den Bauch tapen kann. Es gibt Einlagen, die von Physiotherapeuten gemacht werden, aber manchmal schafft man das auch ganz alleine. Und das möchte ich euch heute zeigen. Als erstes müsst ihr den Bauch auspacken und zwar fast schon bis über dem Schambein. Den ersten von beiden nehmen wir. Ihr kriegt das überall, bei allen möglichen Einkaufsläden, Drogerien und so. Nehmt es in der Mitte, reißt es auseinander.

**Sprecherin:**

Natürlich hat sie immer noch die „normalen“ Periodenschmerzen. Die Endometriose bleibt, auch wenn die Wucherungen momentan unter Kontrolle sind. Und es kann sein, dass sie unfruchtbar geworden ist. Aber darüber macht sie sich noch keine großen Gedanken.

Musik Akzent für Ortswechsel zu Jill

Atmo 5 Gespräch über Hunde beim Spaziergang

**Sprecherin:**

Zurück bei Jill in Kiel. Ihre OP ist jetzt fast vier Wochen her. Die Oberweite ist kleiner. Auf jeder Seite ein Kilo weniger.

Atmo 4 Waldgeräusche

**O-Ton 31 Aida und Jill:****Aida:**

Wie fühlt es sich an, durch den Wald zu spazieren mit den Hunden? **Jill:** Befreiend. Also ich könnte jedes Mal, wenn ich darüber nachdenke... Ich habe jedes Mal Tränen in den Augen, weil es für mich, weil es für mich halt einfach so ein Lebensunterschied ist. Ich habe wieder das Gefühl, ich bin halt ein Mensch. Und vorher war es nicht so. Vorher war es einfach nur müßig, und ich musste mich jedes Mal aufrappeln, irgendetwas zu tun. Und ich habe dann erst irgendwann wieder den Spaß hat darin wiederentdeckt. Aber es war immer so, so ich. Ich hatte das Gefühl, ich muss und muss und muss. Und jetzt fühlt es sich wieder an, wie: ich kann und: ich darf. Und ich möchte mich vor allem wieder mehr bewegen.

**O-Ton 32 Jill und Aida:****Jill:**

Laufen gehen auf jeden Fall, Schwimmen, Fahrradfahren. Ich gehe wieder ins Fitnessstudio. Also es gibt eigentlich eine ganze Menge. Also ich habe jetzt nicht so den festen Sport. Das ist mehr so, worauf habe ich jetzt gerade Lust? Fühle ich jetzt gerade. Und das ändert sich auch jede Woche. **Aida:** Hast du vielleicht vor dich für einen Halbmarathon anzumelden? **Jill:** Kein Halbmarathon. Es ist nur ein Fünf-Kilometer-Lauf, aber das ist trotzdem für mich einfach schon eine ziemlich große Distanz. Für eine Person, die vorher nicht mal 30 Sekunden am Stück laufen konnte.

Atmo 6 Zurück vom Spaziergang

**Sprecherin:**

Ich wollte herausfinden, was weiblicher Schmerz bedeutet. Dafür habe ich zwei Frauen kennengelernt, für die Schmerzen ein Teil ihrer Identität waren und manchmal noch sind.

**O-Ton 33 Jill:**

Ich finde das krass, dass man irgendwann das so allzu selbstverständlich ansieht, dass man den ganzen Tag lang Schmerzen hat, dass man auch noch dafür die Schuld bekommt, dass man Schmerzen hat, so dass man nur, weil der Körper, der weibliche Körper sich halt in einer Richtung entwickelt hat, dass man sich dafür verantwortlich fühlt. Und es irgendwann dann halt wirklich einfach zu einem eigenen Teil von einem selbst wird.

**O-Ton 34 Elena:**

Es ist so absurd. Dass wir so viele Probleme haben im Zyklus und es fängt ja schon bei Stimmungsschwankungen an. Es müssen ja gar keine, gar keine Schmerzen sein. Aber du bist einfach teilweise durch PMS, so ein anderer Mensch. Klar wollen wir Gleichberechtigung. Aber es ist halt einfach nicht möglich, die Biologie irgendwie außen vorzulassen. Die ist einfach da. Und wenn du ein eine Frau bist, die Schmerzen hat während der Periode, ich finde es verrückt, dass wir trotzdem dasselbe leisten.