

Warum Reha bei Endometriose?

Endometriose bedeutet für betroffene Frauen eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität.

Das Reha-Zentrum Bad Aussee bietet als erste Einrichtung in Österreich ein individuelles und medizinisch integratives Behandlungskonzept.

Ein multiprofessionelles Team begleitet die Frauen bei der Erstellung und Umsetzung individueller Rehabilitationsmaßnahmen.

Im Vordergrund des 3-wöchigen Reha-Aufenthalts stehen die beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabeziele.

Entkoppelt vom Alltag haben die betroffenen Frauen Zeit, um sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen, sich mit anderen Betroffenen und dem betreuenden Reha-Team auszutauschen und damit einen ersten Schritt für ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu setzen.



www.rz-bad Aussee.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hilkegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Februar 2026, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com / mheim 3011

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Endometriose Rehabilitation

Stand: Februar 2026

www.rz-bad Aussee.at



Was ist Endometriose?

Etwa 10% der Frauen im reproduktionsfähigen Alter leiden an dieser chronischen Erkrankung. Dabei kommt es zur Absiedelung von gebärmutterähnlichem Gewebe – hauptsächlich im kleinen Becken. Chronische Entzündungen, Vernarbungen und Verwachsungen führen oft zu erheblichen Schmerzen, Fatigue, Verdauungsproblemen, unerfülltem Kinderwunsch bis hin zu Organschädigungen und Schmerzen beim Sex.

Häufig haben die Frauen einen jahrelangen Leidensweg bis zur endgültigen Diagnosestellung und Therapieeinleitung hinter sich. Die heftigen Schmerzen haben Auswirkungen auf den Alltag, die Arbeitsfähigkeit und eine erfüllte Partnerschaft.

Trotzdem sind Betroffene oft mit Unverständnis und Stigmatisierung sowohl in ihrem sozialen Umfeld als auch am Arbeitsplatz konfrontiert. Das kann zu erheblichen psychischen und physischen Einschränkungen führen.

Was erwartet Sie?

Ärzt*innen: Erfassen relevanter Befunde, Anamneseerhebung, Gestalten der Teilhabeziele und ICF-Einschränkungen nach dem bio-psycho-sozialen Rehabilitationsmodell, Informationen über leitlinienbasierte integrative und komplementäre Therapieansätze, gynäkologischer Konsiliardienst

Diätologie: individuelle Ernährungsberatung zu Themen wie entzündungshemmender Ernährung sowie Ernährung bei Verdauungsbeschwerden, Bioelektrische-Impedanz-Analyse, praxisnahes Einkaufstraining, geführtes Endometriose-Frühstück im kleinen Rahmen mit wertvollen Tipps und Möglichkeit zum Kennenlernen

Ergotherapie: funktionsorientierte Behandlungen, Arbeitsplatzergonomie, Kreativgruppe und Haltungsschule

Klinische Psychologie: Ressourcenorientiertes Vorgehen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, Erlernen von Copingstrategien im Umgang mit chronischen Schmerzen, der Erschöpfung (Fatigue) und der Akzeptanz der chronischen Erkrankung, Stressmanagement, Umgang mit Partnerschaft, Sexualität und Kinderwunsch, Lernen von Entspannungstechniken, Achtsamkeitsgruppe, Einzel- und geführte Gruppentherapien

Pflege: Entlassungs- und Teilhabeberatung, Kontinenzberatung, Narbenbehandlung mit Laser zur Anregung des Zellstoffwechsels, Aromapflege, NADA-Akupunktur

Physikalische Therapie: (Elektrotherapie, Thermotherapie, Massagen etc.): Entspannung, Lockerung der Muskulatur bei Rückenschmerzen, Durchblutungsförderung, Spezialmassage mit Schwerpunkt auf Frauengesundheit. Fango- und Wärmertherapien regen den Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem und die körpereigenen Heilungskräfte, stimulieren die natürliche Kortisolproduktion und wirken so entzündungshemmend, die Faszien werden elastischer und Krämpfe gelindert.

Physiotherapie: Gezieltes Kräftigungs- und Ausdauertraining, Beckenbodenstärkung, viszerale Therapien. Erkennen der eigenen Belastungsgrenzen. Durch körperliche Aktivität verbessert sich die Lebensqualität und die Körperwahrnehmung. Krafttraining stärkt die Resilienz und beeinflusst die Schmerzschwelle und Hormonregulation positiv.