

*Leben  
mit dem*  
PCO-  
SYNDROM

---

JULIA SCHULTZ



**Klimaneutral**

Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001



#### Bildnachweis:

**Unsplash.com:** Thiago japyassu: S. 8, Sarah Comeau: S. 17, Florian Klauer: S. 32, Sergio Souza: S. 35, The Tonic: S. 51, Suhyeon Choi: S. 53, Jared Weiss: S. 57, Estée Janssens: S. 84, Dose Juice: S. 121, Monika Grabkowska: S. 131 u. S. 145, Nadine Primeau: S. 136, Anna Pelzer: S. 137, Kim Daniels: S. 153, Brooke Lark: S. 157, Toa Heftiba: S. 201.

**Pexels.com:** Lisa Fotios: S. 15, Rafael Barros: S. 40, Daria Shevtsova: S. 247.

**Julia Schultz:** Illustrationen mit Canva erstellt: S. 26, S. 30, S. 47, S. 49, S. 172, S. 173.

Fotos: S. 187, S. 189, S. 190, S. 193, S. 194, S. 195, S. 199, S. 200, S. 203, S. 211, S. 213, S. 215, S. 236, S. 246, S. 249, S. 257.

**Hannah Willemsen:** S. 205, S. 207, S. 219, 234, S. 238, S. 262.

**Shutterstock:** SUPERGAL: S. 209, Yotka: S. 217, sebasnoo: S. 220, marcin jucha: 226, Magdanatka: S. 229, Von Elena Shashkina: S. 230, Elena Eryomenko: S. 233, Karaidel: 240, Marinka Buronka: S. 258, Elena Veselova: S. 259, 12 Studio: S. 261.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

Verlag Komplett-Media GmbH

2020, München

[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

ISBN: 978-3-8312-0562-2

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Dr. Diane Zilliges, Murnau

Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO GbR, München

Satz & Layout: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Printed in the EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichkeit.

*Leben  
mit dem*  
PCO-  
SYNDROM

WIE DU DEINE HORMONE  
MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG  
WIEDER INS GLEICHGEWICHT BRINGST

---

JULIA SCHULTZ

KOMPLETTMEDIA

# Inhalt

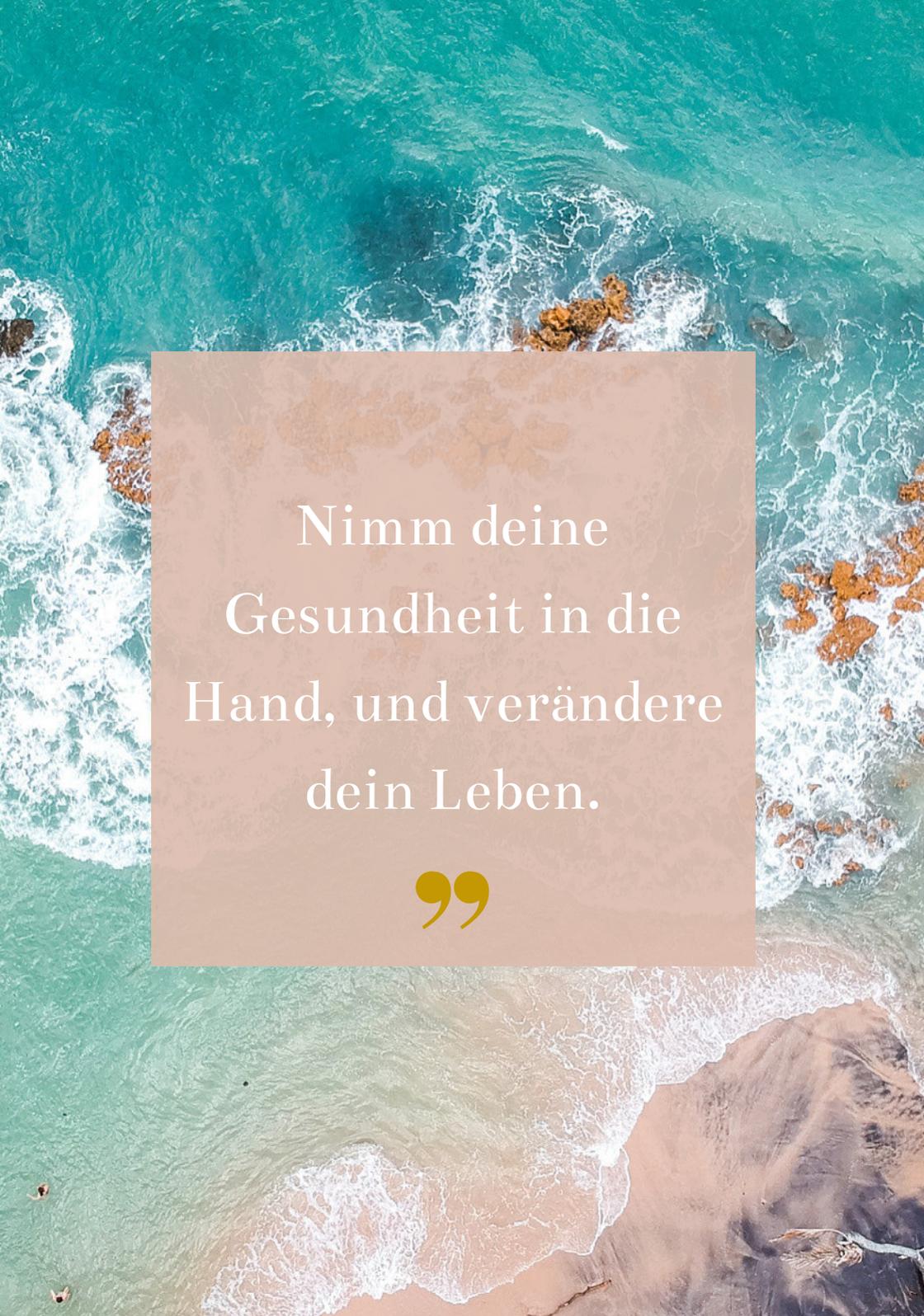
<b>Teil 1: Was heißt PCOS?</b> .....	11
<b>Meine Geschichte</b> .....	12
Warum ich? .....	13
Unser Körper arbeitet für uns, nicht gegen uns .....	14
Medikamente unterdrücken nur die Symptome, lösen aber nicht das Problem .....	14
<b>Das PCO-Syndrom: Was hab ich mir da bloß eingefangen?</b> .....	18
Was macht PCOS aus? .....	18
Wann ist es nicht PCOS? .....	21
Dein Hormon Check Sheet .....	22
<b>Mögliche Ursachen von PCOS</b> .....	25
Was sind Hormone? .....	26
Das Metabolische Syndrom .....	27
Sind deine Gene schuld am PCOS? .....	28
Die Rolle der Ernährung .....	33
<b>Die verschiedenen Arten von PCOS</b> .....	36
Typ 1: PCOS mit Insulinresistenz .....	37
Typ 2: PCOS aufgrund stiller Entzündungen .....	38
Typ 3: Nebenniereninduziertes PCOS .....	40
Typ 4: Post-Pill PCOS .....	41
Fazit .....	44
<b>Einzigste Lösung: Antibabypille? Bullshit!</b> .....	45
Die Pille verhilft dir nicht zu einem geregelten Zyklus .....	45
Machtlos gegen das Metabolische Syndrom .....	50
Das falsche Gefühl, dass alles okay ist .....	50

<b>Teil 2: Die Rolle der Ernährung</b> .....	55
<b>Kohlenhydrate: Best buddy oder worst enemy?</b> .....	56
Unsere Hormone und der Zucker .....	58
Exkurs: Insulinresistenz .....	61
Wie Insulin deine Hormone durcheinanderbringt .....	62
PCOS und die weiblichen Sexualhormone .....	67
Warum wir Frauen Kohlenhydrate brauchen .....	69
In drei Schritten zu deiner optimalen Kohlenhydratzufuhr .....	72
Zero Zucker – Zero Vorteile .....	91
Darf man überhaupt noch Obst essen? .....	93
<b>Gluten</b> .....	97
Sind Gluten und/oder Weizen ein Problem für dich? .....	100
<b>Keine Angst vor Fett</b> .....	102
Fette sind nicht gleich Fette .....	104
Gesunde Fette .....	106
<b>Müssen wir uns bei PCOS vegan ernähren?</b> .....	108
Der Proteinhunger will gestillt sein .....	109
Fleisch wird überbewertet .....	110
Viel oder wenig Protein? .....	111
Proteine bei schwacher Verdauung .....	115
Soja – gut oder schlecht beim PCO-Syndrom? .....	122
Das Problem mit der Milch .....	125
Ist Milch ein Problem für dich? .....	128
<b>Iss mehr Gemüse</b> .....	130
Warum »Clean Eating« für mich nicht ausreichte .....	130
Warum Gemüse so toll ist .....	132
<b>Die Rolle der Leber und der Verdauungsorgane</b> .....	138
Muss es bio sein? .....	139
Wie viel bist du dir selbst wert?	
Was ist dir deine Gesundheit wert? .....	142

Diese Lebensmittel solltest du in Bio-Qualität kaufen .....	143
Diese Lebensmittel sind meist weniger mit Pestiziden und Chemikalien belastet .....	143
Wie du deine Leber zusätzlich unterstützen kannst .....	146
Wie du deinen Darm am besten unterstützen kannst .....	149
<b>Sind Cheat Days erlaubt?</b> .....	158
Szenario 1: Dein Partner unterstützt dich nicht .....	161
Szenario 2: Du bist auf Feierlichkeiten eingeladen .....	162
Szenario 3: Du isst auswärts oder bist im Urlaub .....	163
<b>Was du auf alle Fälle beherzigen solltest</b> .....	165
Du bist, was du isst .....	166
Iss kein Fast Food .....	166
Je bunter, desto besser .....	167
Zucker? Nein, danke! .....	168
Fleisch kann, muss aber nicht (so viel) sein .....	168
Überdenke den Konsum von Milchprodukten .....	169
Iss für deine Leber .....	169
<b>Stell dir deinen PCOS-Teller zusammen</b> .....	171
Wie die einzelnen Elemente deines Tellers aussehen können .....	174
<b>Must-haves und Nahrungsergänzungsmittel</b> .....	176
Küchen-Must-haves .....	176
Nahrungsergänzungsmittel .....	180

---

<b>Teil 3: Rezepte</b> .....	185
<b>Frühstück</b> .....	186
<b>Hauptgerichte</b> .....	202
<b>Beilagen</b> .....	236
<b>Gemüse und Salatbeilagen</b> .....	240
<b>Snacks</b> .....	247
<b>Heißgetränke gegen den Heißhunger</b> .....	262
<b>Noch Fragen?</b> .....	266
Dein Feedback ist wichtig .....	266
Für mehr Infos .....	266
<b>Anmerkungen</b> .....	267



Nimm deine  
Gesundheit in die  
Hand, und verändere  
dein Leben.

”

# *Du bist nicht allein!*

Dieses Buch ist für dich! Ich will nicht, dass du auch nur eine Sekunde länger glaubst, dass du machtlos wärst. Ich möchte nicht, dass du denkst, du stündest allein da. Ich möchte nicht, dass du denkst, das Leben wäre ungerecht und schwierig.

Jede Krankheit hat einen Grund, eine Ursache. Auch PCOS.

Betrachte deine Hormonstörung als ein Zeichen. Ein Zeichen von deinem Körper – deinem Tempel, der dir sagt, dass er so nicht weitermachen kann. Steck nicht den Kopf in den Sand, sondern hilf deinem Tempel dabei, Kraft zu sammeln und zu erblühen. Ich habe es geschafft. Und du kannst es auch! Lass mich dir zeigen, wie.

In Liebe,

*deine Julia*

A decorative circular burst of gold stars and lines on a light beige background. The stars vary in size, and the lines radiate outwards from a central point, creating a sunburst or starburst effect. The background has a subtle, textured appearance with some darker beige spots.

# *Teil 1*

Was heißt  
PCOS?

# Meine Geschichte

Sicherlich hast du zu diesem Buch gegriffen, weil bei dir polyzystische Ovarien oder das Polyzystische Ovarialsyndrom (kurz PCO-Syndrom oder PCOS) diagnostiziert wurde. Vielleicht hast du, so wie ich, den Gynäkologen aufgesucht, weil deine Periode schon sehr lange auf sich warten ließ. Und dann gab er dir diese Diagnose.

Ich war damals zwanzig Jahre alt, reiste für ein Praktikum nach Costa Rica – im Gepäck mal wieder eine neue Antibabypille, denn an den vorigen hatte ich immer etwas auszusetzen. Ich mochte es einfach nie, wie sich mein Körper unter dem Einfluss der verschiedenen Pillen veränderte. Mal wurden meine Brüste größer, mal meine Haare schlaffer oder meine Stimmung unternahm Achterbahnfahrten. Diesmal – in Costa Rica – taten meine Brüste unglaublich weh, was jede Bewegung zur Qual machte. Ich hatte genug! Nach dem ersten Zyklus mit der neuen Pille setzte ich sie ab. Zuerst hatte ich sie im Alter von etwa vierzehn Jahren bekommen, weil ich unter sehr starker Akne litt, und jetzt mit Anfang zwanzig sollte sie nun endlich mal Schnee von gestern sein. Ich wollte mir die Nebeneffekte der Pille nicht mehr antun.

Doch nach dem Absetzen passierte nichts. Ich war es gewohnt, mit der Pille einen regelmäßigen Zyklus zu haben. Meine Periode wollte sich nun aber einfach nicht einstellen. Auch noch Monate nach meinem Costa-Rica-Aufenthalt tat sich nichts. Heute weiß ich, dass das Ausbleiben der Periode (oder ein verlängerter Zyklus von mehr als fünfunddreißig Tagen) ein häufig auftretendes Anzeichen für das PCO-Syndrom ist. Damals hatte ich noch nie davon gehört. Nachdem ich über ein halbes Jahr vergebens auf meine Periode gewartet hatte, begann ich, mir Sorgen zu machen und suchte meine Gynäkologin auf. Sie untersuchte via Ultraschall meine Ovarien (Eier-

stöcke), stellte viele kleine Zysten fest und veranlasste ein Blutbild, das mit dem Ergebnis »erhöhte Androgene« zurückkam. Diagnose: PCOS.

Eventuell hat dir dein Arzt genau das Gleiche gesagt, was auch mir damals mit auf den Weg gegeben wurde: »PCOS kann man nicht heilen. Das Einzige, was Sie jetzt tun können, ist, die Antibabypille zu nehmen. Eine Schwangerschaft wird sehr wahrscheinlich problematisch werden. Das können wir aber mit dem richtigen Medikament in den Griff bekommen.« So ähnlich drückte sich meine Gynäkologin damals aus.

## Warum ich?

Auch wenn ich mit Anfang zwanzig noch wenig Interesse hatte, über eine mögliche Schwangerschaft nachzudenken, machte mir diese Diagnose Angst. Es wollte mir einfach nicht in den Kopf, wieso ausgerechnet ich nicht in der Lage sein sollte, natürlich schwanger zu werden. Wieso musste mein Körper aufhören, richtig zu funktionieren? Wieso bekam jede andere Frau ihre Periode und ich stand ganz ohne da?

Heute weiß ich, dass ich mit dieser Diagnose nicht allein bin. So viele Frauen leiden an hormonellen Störungen – und nicht immer betreffen sie direkt die Sexualhormone. Es ist wie eine hormonelle Epidemie. Etliche Frauen leiden unter prämenstrueller Migräne und starken Unterleibsschmerzen, unter Ausbleiben der Periode, Schilddrüsenproblemen, chronischer Erschöpfung und eben auch dem Polyzystischem Ovarialsyndrom. Alle diese Krankheiten haben ähnliche Ursachen (siehe Seite 25f.). Sie drücken sich nur in jedem Körper anders aus. Mich hatte es mit PCOS erwischt. Aus diesem Grund widme ich dieses Buch genau dieser endokrinen Störung.

Auch wenn unsere Ärzte sagen, dass die einzige Option die Antibabypille sei, glaube ich das nicht. Nach meiner Diagnose hat es noch einige Jahre gedauert, bis ich den Entschluss fasste, meine Periode auf natürlichem Wege wiederzubekommen. Ich beschloss, mit meinem Körper zusammenzuarbeiten. Ihn richtig kennenzulernen und ihn zu verstehen. Ich begann,

meinen Körper als Wunderwerk zu sehen, das genau das macht, wozu es geboren wurde: Es tut alles, um zu überleben und im Gleichgewicht zu bleiben.

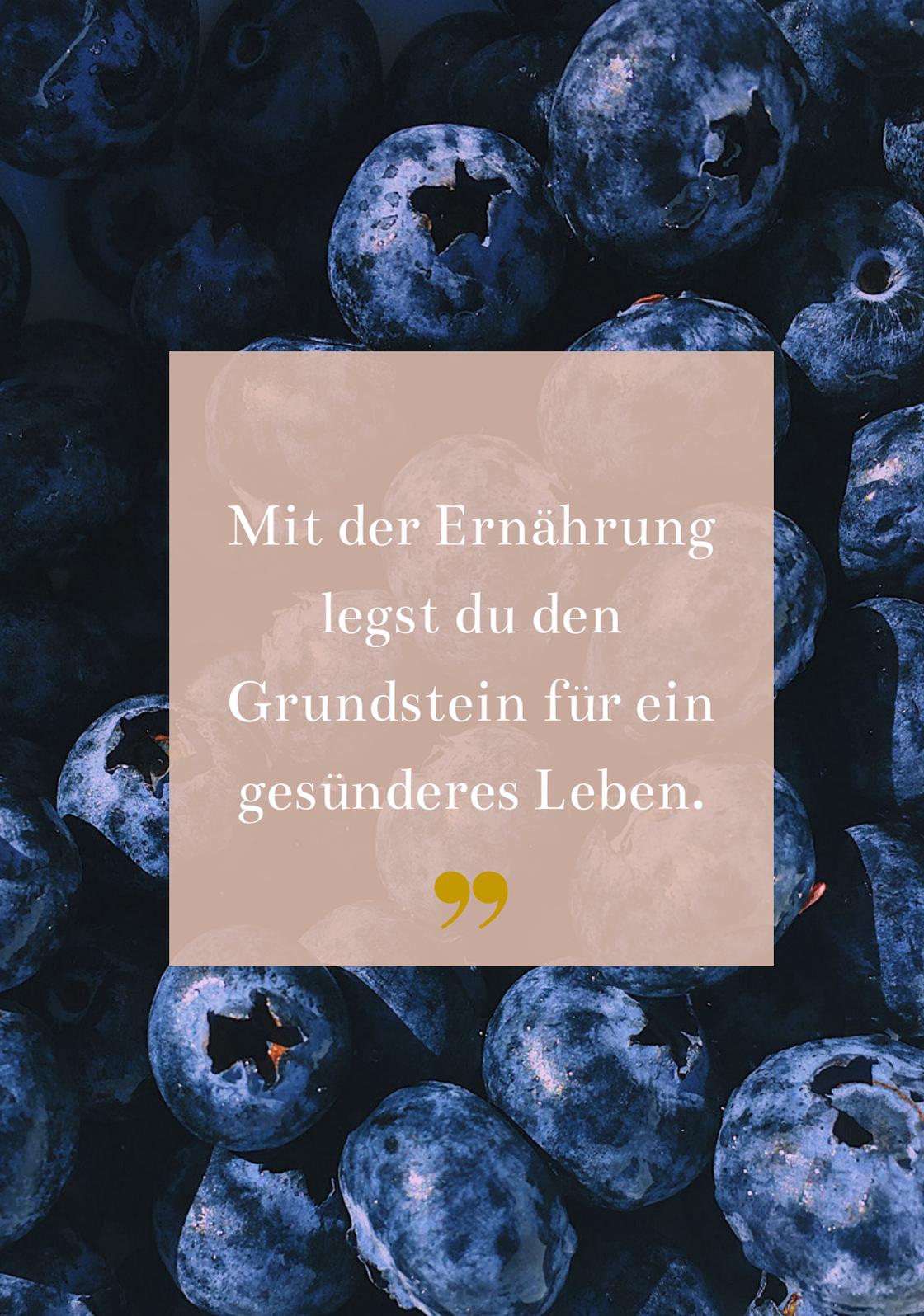
## Unser Körper arbeitet für uns, nicht gegen uns

Unser Körper reagiert auf die Umwelt und sogar auf unsere Gedanken und Gefühle. Er möchte uns am Leben erhalten und das tut er so gut er kann. Er arbeitet mit dem, was er von uns und von außen bekommt, immer im Bestreben, wichtige Organe und den gesamten Organismus lebendig und gesund zu erhalten. Er beschützt uns, und wir können maßgeblich an den Funktionen unseres Körpers mitwirken. Wir haben viel mehr Macht, als wir glauben.

Als ich anfing, die Zusammenhänge in meinem Organismus zu verstehen und die Symptome meines Körpers als Zeichen, als eine Form der Kommunikation wahrzunehmen, veränderte sich mein Leben. Das bedeutet nicht, dass ich »geheilt« bin. Heilung in dem Sinne, dass man einfach so weitermacht wie bisher, gibt es nicht. Dieser Weg bedeutet viel mehr ein lebenslanges »Managen«. Und er ist zugleich viel einfacher, als du annehmen magst. Am Anfang braucht es vermutlich etwas Geduld und Arbeit, aber es ist möglich, sein Leben in Kooperation mit dem Körper zu verwandeln. Im Laufe der Zeit wird es sogar unglaublich einfach. Dein »Normal« wird sich verändern.

## Medikamente unterdrücken nur die Symptome, lösen aber nicht das Problem

Ein Leben mit Medikamenten mag vielleicht einfacher erscheinen als die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Doch Medikamente sind nicht ohne Kosten. Meist gehen sie mit vielen unschönen Nebeneffekten einher, ohne dass sie die Ursache unserer Krankheit wirklich bekämpfen. Vielmehr unterdrücken sie die Symptome. Doch ignorieren wir unsere Symp-



Mit der Ernährung  
legst du den  
Grundstein für ein  
gesünderes Leben.

”

tome zu lang, dann kommen weitere Beschwerden hinzu. Ganz unbemerkt kann sich das Ungleichgewicht im Körper ausbreiten und andere Organe in Mitleidenschaft ziehen. Alles im Körper ist schließlich vernetzt. Kein Organ arbeitet unabhängig vom anderen.

Noch bevor ich die Pille absetzte, stellte ich meine Ernährung um. Ich fing an, mich »cleaner« zu ernähren. Das bedeutete für mich: Vollkornprodukte statt Weißmehl, mehr Gemüse und eine gute Portion Proteine zu jeder Mahlzeit. Diese Ernährungsweise sollte ich im Laufe der Jahre, besonders nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, noch verfeinern. All mein Wissen zur Ernährung bei PCOS findest du in diesem Buch. Du bekommst genau die Informationen, die mir halfen, meine Periode wieder ganz natürlich und regelmäßig zu bekommen. Das Wissen, das meine Hormone wieder in Balance brachte, sodass mein Endokrinologe (Facharzt für Hormone) irgendwann keine Anzeichen von PCOS mehr erkennen konnte.

Mir ist wichtig, dass du die Hintergründe dieser Krankheit verstehst und lernst, mit deinem Körper zusammenzuarbeiten. Denn nicht jedes PCOS ist gleich. Du wirst feststellen, dass manche Frauen etwas anders essen müssen als andere. Hierfür ist das Kennen deines Körpers (und deiner Hormone) von großer Notwendigkeit. Und ich räume hierbei auch mit einigen Vorurteilen und schlechten Ratschlägen auf. Letztendlich ist jeder Körper etwas anders, und es gilt, im Einklang mit deinem Körper auszuprobieren, was für dich passt.

Auch wenn der Umgang mit PCOS eine Aufgabe fürs Leben ist, möchte ich dir den Einstieg erleichtern. Ich habe dir deswegen viele innovative Rezepte in dieses Buch gepackt, die auf die Ratschläge in den Kapiteln davor abgestimmt sind und sich an den jeweiligen PCOS-Typ anpassen lassen. Schlussendlich sollst du so viel Wissen ansammeln können, dass du selbstständig mit diesem Syndrom umgehen und jeden Tag die richtigen Entscheidungen für dich und deinen Körper treffen kannst.

Also, los geht's. Nimm dein Leben und deine Gesundheit in die Hand, und verändere es zum Positiven.



Dein Körper ist dein  
Freund. Nimm ihn an  
die Hand, und geh den  
Weg mit ihm  
gemeinsam.

”

# Das PCO-Syndrom: Was hab ich mir da bloß eingefangen?

Immer mehr Frauen erfahren hormonelle Schwierigkeiten. Das PCO-Syndrom ist dabei eine der häufigsten Störungen des Hormonsystems und betrifft mittlerweile bis zu 10 Prozent aller Frauen.<sup>1</sup> Es könnten allerdings noch mehr Frauen betroffen sein, da die Einnahme der Antibabypille die Symptome von PCOS unterdrückt und sich somit viele gar nicht bewusst darüber sind, dass sie es haben.

---

## Was ist PCOS?

Der Begriff Polyzystisches Ovarialsyndrom setzt sich aus mehreren Bestandteilen zusammen und bedeutet auf gut Deutsch: Syndrom mit vielen Zysten an den Eierstöcken. Syndrom meint, dass es sich um ein Krankheitsbild handelt, bei dem bestimmte charakteristische Symptome zusammen auftreten.

---

## Was macht PCOS aus?

Du bist also nicht allein mit der Diagnose PCOS, doch reden wir eher wenig darüber. Das PCO-Syndrom kann jede Frau in jedem Alter treffen und macht sich unter anderem durch folgende Symptome bemerkbar:

- Unfruchtbarkeit und unerfüllter Kinderwunsch
- Ausbleiben der Periode oder sehr lange Zyklen
- unerklärte Gewichtszunahme
- Depressionen
- Angstzustände
- Akne
- Haarausfall
- vermehrter Haarwuchs zum Beispiel an Kinn, Brust und Bauch (Hirsutismus genannt)

Das sind alles Begleiterscheinungen der hormonellen Störung. Sie müssen aber nicht alle bei jeder Frau auftreten. So waren meine Symptome eine ausbleibende Periode, Akne und Hirsutismus. Einige der Auffälligkeiten werden häufig nicht im direkten Zusammenhang mit unseren Hormonen betrachtet, zum Beispiel Angststörungen und Depression. Bleibt PCOS unbehandelt, können weitreichendere Erkrankungen auftreten, wie zum Beispiel Diabetes oder Herz-Kreislauf-Störungen. PCOS ist nicht einfach nur eine Hormonstörung, sondern oft ein metabolisches Problem,<sup>2</sup> das man adressieren sollte. Aber später mehr dazu.

Wurde bei dir das PCO-Syndrom diagnostiziert, hat dein Gynäkologe vermutlich einen umfangreichen Test gemacht. (Hat er das nicht, dann besteh darauf! Es ist dein gutes Recht, denn es ist dein Körper.) Neben einer Ultraschalluntersuchung deiner Ovarien wurde sicherlich auch ein Hormoncheck im Blut vorgenommen. Wurde die PCOS-Diagnose nur anhand eines Ultraschalls gefällt, ist das nicht aussagekräftig. Leider kommt es trotzdem sehr häufig vor.

Aus diesem Grund sollte dein Arzt auch deine Hormone checken. Es kommt häufig vor, dass die Diagnose zu frühzeitig gestellt wird. Das liegt vermutlich an den weit verbreiteten Kriterien, nach denen das PCO-Syndrom heutzutage diagnostiziert wird: den Rotterdam-Kriterien. Danach wird die Diagnose PCOS dann gestellt, wenn mindestens zwei der folgenden drei Indikatoren vorliegen:

- ein Ausbleiben der Periode oder ein stark verlängerter Zyklus
- Zysten an den Ovarien, perlenkettenartig
- ein erhöhter Hormonspiegel eines männlichen Geschlechtshormons (Androgen) im Blut

---

## *Schwierigkeiten bei der Diagnose*

Das PCO-Syndrom kann nicht allein via Ultraschall diagnostiziert werden. Auf dem Ultraschallbild sieht der Arzt lediglich, dass sich mehrere Eifollikel im Eierstock wie eine Perlenkette aneinanderreihen. Das sind die »Zysten«, die dieser Erkrankung den Namen geben. In Wirklichkeit sind es aber nicht ganz ausgereifte, klein gebliebene Follikel. So wurde der Name der Hormonstörung vielleicht etwas ungünstig gewählt – vor allem weil solche Zysten auch aus anderen Gründen vorkommen können, beispielsweise bei hypothalamischer Amenorrhö, also dem Ausbleiben der Periode aufgrund von Stress durch Übertraining oder Anorexie. Auch etwa 25 Prozent aller gesunden Frauen sollen solche Zysten ab und an haben, dennoch haben sie nicht gleich das PCO-Syndrom. Eine solche Perlenkette an Eifollikeln in den Eierstöcken zeigt nämlich lediglich an, dass kein Eisprung stattgefunden hat. Sie sagt aber nichts darüber aus, warum der Eisprung nicht stattgefunden hat. Das PCO-Syndrom ist nur eine mögliche Ursache. Erst die erhöhten männlichen Hormone in Verbindung mit wirklichen Zysten und fehlendem Eisprung geben ein eindeutiges Indiz für das PCO-Syndrom.

---

Ich sehe diese Diagnosemethode als veraltet an, denn man könnte danach theoretisch mit PCOS diagnostiziert werden, wenn nur die ersten beiden Kriterien zutreffen. Wie wir gesehen haben, sind »Zysten« an den Ovarien und das Ausbleiben der Periode aber nicht ausreichend für die Diagnose. Vermehrte kleine Zysten können durchaus normal sein und müssen beim PCO-Syndrom nicht immer auftreten – anders als der Name es vorgibt.

Die aktuellste Definition stammt von der AE-PCOS Society und erfordert:

- das Vorhandensein erhöhter Androgene (oder auch nur die Symptome, die mit erhöhten Androgenen einhergehen),
- und eine unregelmäßige bzw. ausbleibende Periode und/oder Zysten an den Eierstöcken,
- den Ausschluss anderer Erkrankungen mit ähnlicher Symptomatik.<sup>3</sup>

Ich mag diese Definition lieber, weil sie die zwei Hauptaspekte der Erkrankung in den Vordergrund stellt: fehlender Eisprung und Androgenüberschuss. Hierbei finde ich es wichtig zu wissen, welche Hormone genau erhöht sind bzw. außerhalb des Normbereiches liegen. Trau dich, nach einer Kopie des Laborberichts zu fragen, und lerne, deinen Körper zu verstehen.

## Wann ist es nicht PCOS?

Das ist eine Frage, die wir uns zwangsläufig stellen müssen, da so einige Frauen fehldiagnostiziert werden oder die Abkürzung »PCO« (was nicht gleich PCO-Syndrom bedeutet) vom Frauenarzt zu hören bekommen und zu Hause schockiert das Internet befragen, was das bedeuten könnte. Das Internet ist Segen und Fluch zugleich. Einerseits bekommen wir eine Fülle an Informationen auf einen Schlag, andererseits können wir nicht immer richtig einordnen, wie sie sich auf uns übertragen lassen und ob sie seriös sind. Der Teufel steckt bekanntermaßen im Detail, so auch beim PCO-Syndrom.

## PCO ist nicht gleich PCOS

PCO steht für polyzystische Ovarien. Das hört sich erst mal verdammt nach Polyzystischem Ovarialsyndrom an. Es ist aber trotzdem nicht das Gleiche, denn es fehlt das *Syndrom* am Ende. Das mag als Kleinigkeit erscheinen,

aber es ist doch ein gewaltiger Unterschied. Während PCO lediglich die vielen kleinen Eibläschen an den Eierstöcken beschreibt, benennt es trotzdem nicht die Hormonstörung, von der wir hier sprechen. PCO bezieht sich auf den momentanen Zustand deiner Eierstöcke, den man im Ultraschall sehen kann. Auch wenn zusätzlich deine Periode ausbleibt, ist es – meiner Mei-

## Dein Hormon Check Sheet

Die folgenden Hormone sollten getestet werden, wenn überprüft wird, ob bei dir PCOS vorliegt.

- luteinisierendes Hormon (LH)
- follikelstimulierendes Hormon (FSH)
- Testosteron
  - frei
  - gesamt/total
- sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG)
- Östrogen (Östradiol, E2)
- Androstendion
- DHEAS
- Anti-Müller-Hormon (AMH)

Was sich sonst noch lohnt zu untersuchen bzw. was nach der PCOS-Diagnose untersucht werden sollte:

- Cortisol
- 17-OH-Progesteron (17-OHP)
- IGF-1
- Schilddrüsenwerte
  - TSH
  - fT4
  - fT3
- Lipide
  - HDL
  - LDL
  - Triglyceride
- Vitamin D
- Insulin und Blutzucker
  - Glukose
  - Insulin

nung nach – immer noch nicht unbedingt das PCO-Syndrom. Wie schon erwähnt kommen viele Eibläschen (also PCO) von Zeit zu Zeit bei bis zu 25 Prozent der gesunden Frauen an den Eierstöcken vor. Und auch die Periode bleibt bei gesunden Frauen ab und an mal aus oder kommt später als normal.

Zum *PCO-Syndrom* kommt es erst, wenn zusätzlich noch andere Charakteristika vorliegen. Ganz wichtig sind die erhöhten männlichen Hormone. Die sollten vorliegen, wenn das PCO-Syndrom richtig diagnostiziert wurde. Andere typische Charakteristika sind: das Metabolische Syndrom, Insulinresistenz, Akne, Haarausfall, Hirsutismus. Liegen »nur« die kleinen Zysten in Form einer Perlenkette in den Ovarien vor, ist es zwar PCO, aber nicht zwangsläufig das PCO-Syndrom.

## Hypothalamische Amenorrhö

Es kommt sehr häufig vor, dass eine hypothalamische Amenorrhö mit dem PCO-Syndrom verwechselt wird. Grund dafür sind meist die polyzystischen Ovarien – also wieder die PCO-Problematik.

**Amenorrhö ist der medizinische Fachbegriff für das Ausbleiben der Menstruationsblutung.**

Bei der hypothalamischen Amenorrhö bleibt die Periode für mehr als sechs Monate aus, und unter Umständen kann es dann zu den perlenkettenartigen Eibläschen an den Eierstöcken kommen. Allerdings finden sich hier keine erhöhten Androgenwerte. Es ist wichtig, sich den LH-Wert im Blut anzuschauen. Beim PCO-Syndrom ist er meist erhöht und liegt über dem Wert vom FSH. Bei hypothalamischer Amenorrhö ist der LH-Wert jedoch häufig niedrig und somit niedriger als das FSH.

Hormon	Hypothalamische Amenorrhö	PCO-Syndrom
LH (luteinisierendes Hormon)	niedrig bis normal	normal bis hoch, höher als FSH (follikelstimulierendes Hormon)
Östradiol	niedrig bis normal	normal bis hoch
Androgene	niedrig bis normal	normal bis hoch

Bei der hypothalamischen Amenorrhö bleibt das Signal vom Hypothalamus (der Master-Hormondrüse im Gehirn) aus, dass ein Eisprung stattfinden soll. Der Hypothalamus reagiert auf Stress jeglicher Form und möchte in stressigen Situationen verhindern, dass eine Frau schwanger wird. Also unterdrückt er den dafür nötigen Eisprung.

Meist fühlen sich diese Frauen sehr gesund: Sie essen extrem gesund, treiben viel Sport und sind vielleicht sogar untergewichtig oder an der Grenze zum Untergewicht. Genau hier liegt das Problem. Zu wenige Kalorien, zu viel Sport, ein zu geringes Gewicht nimmt der Hypothalamus als Stress wahr. In so einer Zeit macht es für eine Frau evolutionär gesehen keinen Sinn, ein Kind in die Welt zu bringen, da das viel Energie benötigen würde. Diese Energie kann der Körper aber im Moment nicht aufbringen. Als Schutzmechanismus wird die Hormonproduktion zurückgefahren und der Eisprung »abgeschaltet«, um eine mögliche Befruchtung und Schwangerschaft auf jeden Fall zu verhindern. Isst man wieder ausreichend, treibt weniger Sport und nimmt gesund an Gewicht zu, kann sich die Periode nach einer Weile wieder von selbst einstellen.

Mit dem PCO-Syndrom hat das alles nichts zu tun. Wenn du dich in dieser Beschreibung wiederfindest, kannst du trotzdem dieses Buch für dich nutzen. Du solltest aber auf keinen Fall deine Kohlenhydratmenge herunterschrauben, sondern tendenziell eher nach oben.

# Mögliche Ursachen von PCOS

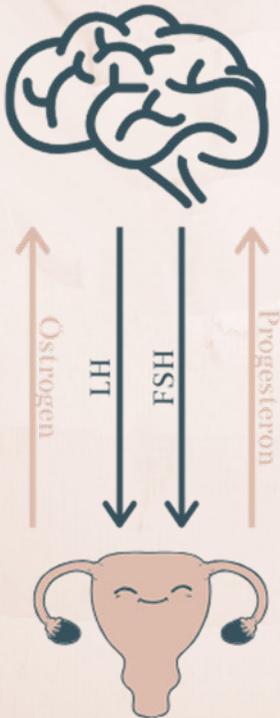
Die genaue Ursache von PCOS kennen wir nicht. Man geht von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus. Da das Hormonsystem und somit jedes Hormon des Körpers in engem Zusammenhang stehen, kann man die Ursache auch nicht nur auf eine Störung der Geschlechtsorgane beschränken.

Hormone kontrollieren und beeinflussen so viel mehr als unsere Geschlechtsorgane, und auch PCOS beschränkt sich nicht nur auf ein Zuviel an männlichen Hormonen im weiblichen Körper. Vielmehr spielen bei dieser hormonellen Dysbalance mehrere Organe und Ursachen zusammen. So sind in das Polyzystische Ovarialsyndrom meist auch andere hormonproduzierende Drüsen und nicht nur die Ovarien involviert, wie zum Beispiel der Hypothalamus und die Hypophyse im Gehirn, die Bauchspeicheldrüse, die Schilddrüse und die Nebennieren. Jede Drüse ist für die Produktion und Ausschüttung von einem oder mehreren bestimmten Hormonen verantwortlich, die wiederum Signale für andere Organe und Drüsen darstellen, um bestimmte Hormone zu produzieren.

Da unser Hormonsystem genau das ist: ein System, in der jede Komponente von einer anderen abhängig ist, kann man die Ursache einer Störung oft nicht auf ein konkretes Problem festlegen. Es gibt sicherlich mehr als eine mögliche Ursache, was die unterschiedliche Ausprägung der Symptome dieser Erkrankung erklären könnte. Genetische Faktoren genauso wie der persönliche Lebensstil und traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit können eine große Rolle spielen.

## Was sind Hormone?

Du kannst Hormone als Botenstoffe oder Nachrichtenüberbringer betrachten. Unser Körper hat ein internes Kommunikationssystem entwickelt, um Gehirn, Organe und Drüsen miteinander »sprechen« zu lassen. Das Hormonsystem ist komplett reguliert, sehr vorhersehbar, und es kontrolliert dich hinsichtlich deiner Gesundheit, deiner Gedanken, Stimmungen und vielem mehr. Dabei agieren Hormone in einer bestimmten Reihenfolge – einer speziellen Kommunikationskette. Ist sie an einer Stelle gestört, wird sich das auch auf den Rest der Kette auswirken. Genau wie bei einer Lichterkette am Weihnachtsbaum. Daher ist es wichtig, alle Hormone und Bereiche des Lebens zu betrachten, wenn du PCOS auf natürliche Weise in den Griff bekommen möchtest.



### Ein Beispiel

LH (luteinisierendes Hormon) und FSH (follikelstimulierendes Hormon) sind Hormone der Hypophyse. Sie regen die Östrogen- und Progesteronausschüttung in den Eierstöcken an. Wenn Progesteron und Östrogen vermehrt ausgeschüttet werden, dann ist das ein Signal an das Gehirn, weniger LH und FSH auszuschütten. Man spricht hier vom Feedbacksystem.

Doch Achtung: Dies ist eine sehr vereinfachte Darstellung. In diesem Prozess spielen weitere Hormone eine wichtige Rolle.

## Das Metabolische Syndrom

Was wir auf keinen Fall außer Acht lassen sollten, ist die metabolische Komponente der Hormonstörung PCOS. Mindestens ein Drittel der PCOS-Patientinnen leidet nämlich ebenfalls am Metabolischen Syndrom,<sup>4</sup> was dafür sorgen kann, dass die Hormone durcheinandergeraten. So wirst du in späteren Kapiteln feststellen, dass Übergewicht, vor allem Adipositas (starkes Übergewicht), und das »Zuckerhormon« Insulin deine Geschlechtshormone stark negativ beeinflussen können.

Übergewicht sowie eine Insulinresistenz bilden dabei neben Bluthochdruck und einer Fettstoffwechselstörung das sogenannte »tödliche Quartett«, welches das Metabolische Syndrom umschreibt. Es sind die vier Volksleiden unserer heutigen Gesellschaft, die sprichwörtlich gesagt »der Tod auf leisen Sohlen« sind.

Bis zu 70 Prozent der PCOS-Patientinnen sollen an einer Insulinresistenz bzw. Insulinfehlregulation (also einem Teilaspekt des Metabolischen Syndroms) leiden und wie schon erwähnt mindestens 33 Prozent am Metabolischen Syndrom in seinem vollen Spektrum. Somit könnte eine metabolische Dysfunktion bei einigen Frauen durchaus an der Entstehung des PCO-Syndroms beteiligt sein. Diese Annahme wird bestärkt, wenn man in Betracht zieht, dass eine Gewichtsreduktion und eine zuckerarme Ernährung bei vielen PCOS-Patientinnen schon große Erfolge in der hormonellen Regulation bringt. So kann bei übergewichtigen, unfruchtbaren Frauen nach einer Reduktion von etwa 10 Prozent des Körpergewichts die Periode wieder eintreten und die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöht werden.<sup>5</sup>

Nichtsdestotrotz sollte nicht ausgeschlossen werden, dass erst die hormonelle Dysregulation zum metabolischen Problem führen könnte. Die Zusammenhänge sind noch nicht vollständig geklärt, und du wirst später erfahren, dass das PCO-Syndrom viele Gesichter haben kann.

Wie auch immer gilt es beim Metabolischen Syndrom oder Teilaspekten davon, wie Insulinresistenz, zu handeln, denn diese Dysfunktionen erhöhen das Risiko, dass wir später im Leben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Dia-

betes und/oder Krebs erkranken: die typischen Volkskrankheiten unserer heutigen Zeit.<sup>6</sup> Unser Lebensstil, also die Ernährung, Bewegung, Rauchen, Stress und so weiter, spielt bei der metabolischen Problematik eine Schlüsselrolle: Er kann sie entweder begünstigen oder eben nicht. Mit unserem Lebensstil haben wir einen erheblichen Einfluss auf unseren Körper. Es ist bekannt, dass eine ungesunde Lebensweise mit ungünstiger Ernährung, viel Stress und wenig Bewegung metabolische Dysfunktionen mitauslösen kann,<sup>7</sup> und im Umkehrschluss macht es so ein Lebensstil wahrscheinlich, dass sich Hormonstörungen wie das PCO-Syndrom manifestieren können.

---

### *Alles im Körper ist vernetzt*

Der Körper ist durch und durch vernetzt. Nicht nur die Gesamtheit unserer Hormone bildet ein System, sondern unser gesamter Körper ist ein in sich geschlossenes System, das in all seinen Teilen und mit der Umwelt kommuniziert. Die Ansicht, dass wir Körperteile und Organe getrennt voneinander betrachten könnten, ist mittlerweile veraltet. Alles hängt miteinander zusammen und beeinflusst sich gegenseitig. So haben unsere Stressdrüsen einen weitreichenden Einfluss auf den gesamten Rest des Körpers, beeinflussen zum Beispiel den Darm, und der Darm wiederum beeinflusst das Immunsystem, was wiederum die Geschlechtshormone beeinflusst und so weiter.

---

## Sind deine Gene schuld am PCOS?

Oft – und mir wurde das auch so mitgegeben – denken wir, dass Krankheiten in unseren Genen liegen und wir ihnen hilflos ausgeliefert sind. Wir tendieren dadurch dazu, in eine Opferrolle zu fallen und das Leben so zu betrachten, als hätten wir einfach die falschen Karten gezogen. Doch unser Leben ist kein Kartenspiel. Wir haben viel mehr Einfluss auf die Expression unserer Gene, als wir bisher angenommen haben.