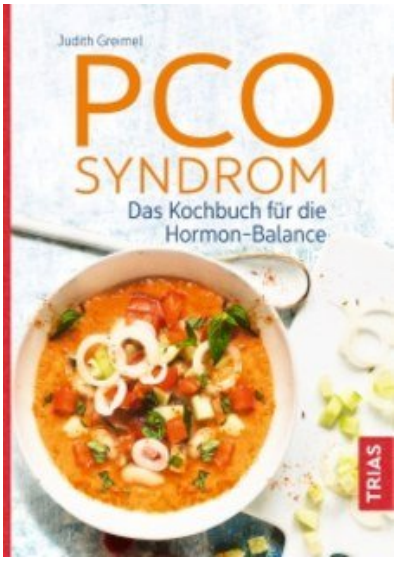
Judith Greimel
PCO-Syndrom

Reading excerpt

PCO-Syndrom
of Judith Greimel
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



https://www.narayana-verlag.com/b24650

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Die richtige Ernährung beim PCO-Syndrom

Was tun, wenn die Hormone Achterbahn fahren? Mit einer gezielten Ernährung können Sie lästige Beschwerden lindern und dauerhaft abnehmen. So fühlen Sie sich schon bald wieder wohler!

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Mein perfekter Tag

»Hier möchte ich Ihnen meine drei Lieblingsrezepte vorstellen! Ergänzen Sie diese Mahlzeiten nach Bedarf gerne noch um die ein oder andere gesunde Zwischenmahlzeit, damit Sie Ihren individuellen Energiebedarf decken.«

Gebackenes Frühstücks-Quinoa

Für 2 Personen

15 Min. + 20 Min. Garzeit

80 g Quinoa • 20 g Leinsamen (gemahlen) • 180 ml zuckerfreie Mandelmilch • etwas Zitronensaft und -schale • etwas Vanillemark • 1 Banane (zerdrückt) • 1 Ei • 2 EL Mandelblättchen • 300 g frische Beeren

Quinoa und Leinsamen in der Mandelmilch aufkochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Mit den restlichen Zutaten, bis auf die Mandelblättchen und Beeren, gleichmäßig vermengen. Die Masse in zwei kleine Auflaufförmchen füllen und mit Mandelblättchen bestreuen. Im Backofen bei 170 °C etwa 20 Minuten backen. Das Quinoa mit den Beeren servieren.

Nährwerte pro Portion: 398 kcal / 15 g E / 16 g F, davon 2 g gesättigte Fette / 46 g KH / 15 g Ba

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Lachs auf Gerste

Für 2 Personen
ca. 45 Min.
100 g Rollgerste • 400 ml Gemüsebrühe • 200 g Brokkoli • ½ l zuckerfreie Mandelmilch • Saft und Schale einer Zitrone • 1 TL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • 2 Frühlingszwiebeln • Chili, Salz, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Handvoll glatte Petersilie • 40 g Erdnüsse • 2 Lachsfilets à 100 g

Die Rollgerste in der Gemüsebrühe zugedeckt ca. 30 Minuten halbgar kochen. Den in kleine Röschen zerkleinerten Brokkoli und die Mandelmilch hinzufügen und alles zusammen weitere 5 Minuten zugedeckt weitergaren. ● Zitronensaft und -schale mit Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln Chili, Salz, gehacktem Ingwer und Petersilie und den grob gehackten Erdnüssen vermischen. ● Den Lachs auf die Brokkoli-Gerste legen, mit der Marinade bestreichen und zugedeckt ca. 10 Minuten im Dampf gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 510 kcal / 33 g E / 21 g F, davon 4 g gesättigte Fette / 46 g KH / 9 g Ba

Avocado-Bohnen-Wrap

Für 2 Personen 20 Min.
½ Glas gekochte Kidneybohnen (Abtropfgewicht 110 g) • 2 EL Tomatenmark • 1–2 TL Tabasco • 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • ½ Avocado, in Längsstreifen geschnitten • 1 EL Zitronensaft • 4 fruchtige Tomaten (gewürfelt) • 1 Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten) • ½ kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 70 g) • 2 Vollkorn-Tortilla-Wraps (Fertigprodukt) • 4 große Blätter Salat

Die Kidneybohnen mit Tomatenmark, Tabasco, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer pürieren. Avocadostreifen mit Zitronensaft beträufeln. Tomatenwürfel, Zwiebelringe und Mais mischen. ● Wraps nach Packungsanleitung erwärmen. Mit Bohnencreme bestreichen und mit je einem Salatblatt und der Tomaten-Mais-Mischung sowie den Avocadostreifen belegen. Wraps einrollen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 431 kcal / 13 g E / 20 g F, davon 3 g gesättigte Fette / 47 g KH / 12 g Ba

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Warum Sie die Ernährung bei PCOS umstellen sollten

Ernährung hilft! Und das erwiesenermaßen auch beim PCO-Syndrom. Eine Schlüsselrolle bei Ihrer Ernährungsumstellung spielen Ihr Gewicht und Ihr Insulinspiegel.

Eine gute Nachricht: Es gibt Hoffnung auf Besserung für alle, die am Polyzystischen Ovarsyndrom (engl. **P**olycystic **O**vary **S**yndrome, kurz: PCOS) leiden – einer Erkrankung, die unseren Hormonhaushalt aus dem Takt bringt. Einer Erkrankung, bei der sich unsere Regelblutung nicht an fixe Termine hält, die uns mit Gewichtszunahme belasten und auch die Erfüllung unseres Kinderwunsches in weite Ferne rücken lassen kann. Als Eingeweihte nicken Sie nun wahrscheinlich mit dem Kopf, da Sie genau das am eigenen Leib erfahren. Was Ihre Beschwerden lindern kann? Eine konsequente Ernährungsumstellung und ein aktiver Lebensstil!

Wenn Hormone verrücktspielen

Am PCOS zu leiden heißt, von einer sehr komplexen, hormonellen Erkrankung betroffen zu sein. Unter den vielen möglichen Symptomen gibt es die unregelmäßigen Regelblutungen, ausbleibenden Eisprünge und die erhöhten Spiegel der typisch männlichen Hormone (Androgene) im Blut. Die Folge davon können dann unerfüllter Kinderwunsch, Akne, Haarausfall am Kopf oder auch vermehrter Haarwuchs am Körper sein. Doch damit nicht genug: Wenn Sie PCOS haben, kennen Sie möglicherweise auch noch ein paar andere unangenehme Begleiterscheinungen: Übergewicht, Insulinresistenz, erhöhte Blutfettwerte oder auch erhöhter Blutdruck.

Das Syndrom kann also für eine ganz schöne Reihe von Beschwerden sorgen. Einige von ihnen sind stark miteinander verwoben und verstärken sich sogar gegenseitig, etwa die Insulinresistenz und das hormonelle Ungleichgewicht.

Wenn Sie nun zum ersten Mal von all diesen Symptomen hören und noch gar nicht so recht verstehen, was das PCO-Syndrom eigentlich ausmacht, dann blättern Sie am besten zum Kapitel »PCOS verstehen« (Seite 152). Dort finden Sie die wichtigsten

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

medizinischen Hintergrundinformationen zum PCO-Syndrom, sodass Sie Ihre Erkrankung besser begreifen können.

Erfolgsstrategie Ernährung

Vielleicht kommt es auch Ihnen manchmal so vor, als seien all diese unangenehmen Symptome bei PCOS ein Teufelskreis, den Sie kaum durchbrechen können. Doch es gibt Hoffnung: Mit gezielter Ernährung können Sie Ihre Beschwerden abmildern. Zahlreiche Studien, in denen die Auswirkungen von Ernährung und Bewegung untersucht wurden, stützen diese These. Es lohnt sich also durchaus, gegen die Krankheit aktiv zu werden! So konnten bereits viele Frauen mit PCO-Syndrom durch veränderte Essgewohnheiten die erhöhten männlichen Hormone im Blut vermindern, die verlängerten Regelzyklen wieder etwas verkürzen und auch die Häufigkeit von Eisprüngen erhöhen. Nebenbei reduzierten diese Frauen laut Studien ihr Übergewicht und viele verbesserten ihren Stoffwechsel, da ihre Zellen wieder besser auf das Hormon Insulin reagierten. Auch Sie können schon bald zu diesen erfolgreichen Frauen gehören und mit einer Ernährungsumstellung viele Ihrer PCOS-Symptome lindern: Fangen Sie am besten schon heute damit an!

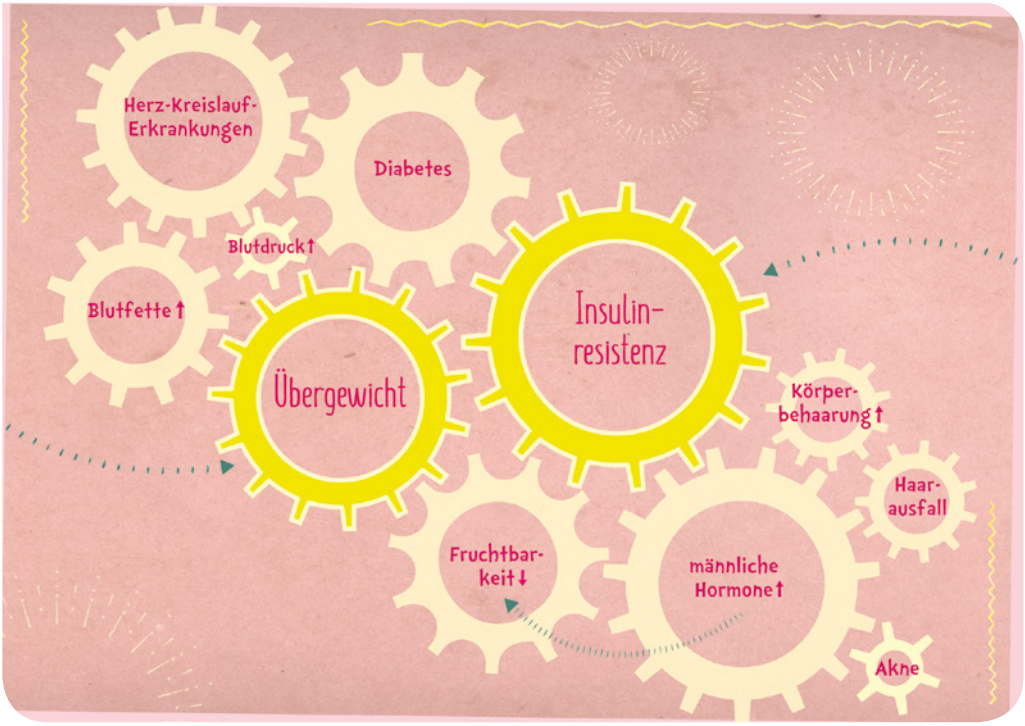
Auf der Prioritätenliste Ihres Ernährungsplans bei PCOS stehen zwei Punkte ganz oben: Das Management Ihres Körpergewichts und Ihres Insulinspiegels. Denn der Großteil aller PCOS-Betroffenen muss sich mit zu vielen Kilos oder der sogenannten Insulinresistenz herumschlagen.

Was versteht man unter Insulinresistenz?

Insulinresistent zu sein bedeutet, dass die Körperzellen auf das Signal des blutzuckersenkenden Hormons Insulin nicht ausreichend reagieren. Dadurch produziert der Körper im Versuch, doch noch gegenzusteuern, verhältnismäßig viel Insulin. Viele Frauen mit PCOS haben darüber hinaus auch noch mit Übergewicht zu kämpfen, was die Insulinresistenz wiederum verschlechtert.

Das Fatale daran ist, dass sowohl das Übergewicht als auch die Insulinresistenz die hormonelle Situation, die Fruchtbarkeit und Zyklusdauer bei PCOS beeinträchtigen (Seite 165). Im Doppel sorgen sie für noch mehr Unheil, da sich beide Faktoren gegenseitig verstärken! Je mehr Sie zunehmen, desto ausgeprägter wird Ihre Insulinresistenz und desto stärker der negative Einfluss auf Ihr PCOS. Darüber hinaus sind Übergewicht und Insulinresistenz die Wegbereiter für Diabetes, erhöhte Blutfette, erhöhten Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für welche Sie als Frau mit PCOS

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag



Wie Übergewicht und Insulinresistenz Ihr PCOS steuern

ohnehin bereits ein höheres Risiko tragen. Ein wahrer Teufelskreis!

Übergewicht und Insulinresistenz sind also sehr zentrale Einflussfaktoren Ihres PCOS – auch wenn sie nicht alle Phänomene des Syndroms erklären können und auch nicht die eigentliche Ursache dafür sind, warum die Erkrankung ausbricht. Aber beide Faktoren treiben die Symptom-Zahnräder im Getriebe des PCOS so stark mit an (siehe Abb. oben), dass Sie sie nicht ignorieren sollten.

Was zählt: Gewichts- und Insulinmanagement

Wenn Sie also von Übergewicht bzw. Insulinresistenz (Seite 167) betroffen sind, legen Sie am besten gleich heute los, um diese in den Griff zu kriegen! Mit dem richtigen Lebensstil, einer kalorienbewussten Ernährung und körperlichem Training reduzieren Sie Ihr Körpergewicht und verbessern Ihren Insulinspiegel. Lenken Sie durch Gewichts- und Insulinmanagement die Rädchen »Übergewicht« und »Insulinresistenz« in den »Umkehrgang«, dann geschieht dasselbe auch mit vielen weiteren Symptomen des PCOS: Sie nehmen ab, bessern Ihre Hormon-Balance, Ihren Zyklus und Ihre Fruchtbarkeit und wirken der Entwicklung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.

Die beiden Ansatzpunkte »Gewichtsmanagement« und »Insulinmanagement« stellen die wissenschaftlich fundierte Basis für effektive Ernährungsmaßnahmen bei PCOS dar.

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Doch selbst wenn Sie normalgewichtig sind oder bisher keine Insulinresistenz diagnostisch festgestellt wurde, sind diese zwei Ansätze für Sie entscheidend.

Gewichtsmanagement: leichter durchs Leben!

Wenn Sie mit Ihrem Gewicht zu kämpfen haben. Gerade dann stellt das Abnehmen die sinnvollste erste Therapiemöglichkeit dar. Schon ein paar Kilo weniger können einen messbaren Unterschied für Sie ergeben: Bereits ab einer Gewichtsabnahme von 5 Prozent sinken laut Untersuchungen hohe Spiegel der männlichen Hormone im Blut deutlich ab. Es kommt dadurch zu Verbesserungen der Fruchtbarkeit: Kürzere Zyklen sowie häufigere Eisprünge sind wieder feststellbar.

Durch Abnehmen können Sie bei PCOS sogar doppelt punkten: Einerseits reagieren Ihre Zellen wieder empfindlicher auf Insulin, wodurch der Insulinspiegel sinkt. Dadurch werden im Eierstock weniger männliche Hormone gebildet, die das hormonelle Ungleichgewicht befeuern. Der zweite Vorteil: Da das Fettgewebe zu einer nachteiligen Hormonproduktion beitragen kann (Seite 165), kann diese bei Gewichtsabnahme entsprechend wieder etwas eingedämmt werden.

Wenn Sie Ihr Gewicht halten wollen. Auch wenn Sie normalgewichtig sind oder gerade erst abgenommen haben, brauchen Sie einen funktionierenden Ernährungsfahrplan! Denn das (erlangte) Wunschgewicht zu halten ist mindestens genauso wichtig wie das Abnehmen selbst und zählt wohl zu den schwierigsten Unterfangen. Gewonnen ist erst, was Sie auch auf lange Sicht behalten können.

Leider ist eine Gewichtszunahme im Laufe unseres Lebens fast schon vorprogrammiert. Dieser vorzubeugen ist von enormer Bedeutung, damit Sie weiteren unnötigen Belastungen auf Ihr PCOS entgegenwirken können. Im Schnitt nehmen Menschen pro Jahr in etwa ein halbes bis ein Kilo zu. Das scheint zwar zunächst einmal nicht viel und mag nicht auffallen. Über die Jahre hin summiert sich diese Gewichtszunahme allerdings. Hinterher wieder abzunehmen ist für viele Frauen mit PCOS alles andere als einfach. Wenn Sie Ihr Gewicht mit dem Älterwerden im Großen und Ganzen halten können, haben Sie schon viel erreicht!

Neben dem Gewicht ist aber auch die Körperzusammensetzung, also das Verhältnis von Muskelmasse und Fettgewebe, von Bedeutung. Insbesondere zu viel Bauchfett (Seite 166) wirkt sich negativ auf das Hormon-Ungleichgewicht von Frauen mit PCOS aus. Davon können Sie, selbst wenn Sie normalgewichtig sind, verhältnismäßig viel haben.

Insulinmanagement: richtig essen und bewegen!

Ein hoher Insulinspiegel trägt bei PCOS dazu bei, dass Ihr Eierstock vermehrt männliche Hormone produziert, was die lästigen Symptome wie unreine Haut, unerwünschten Haarwuchs oder Zyklusstörungen bedingen kann. Setzen Sie deshalb mit »Insulinmanagement« da an, wo die Probleme ihren Ausgang nehmen: Alle Maßnahmen, die den Insulinspiegel wieder senken, tragen auch zu einem häufigeren Eisprung und einem verbesserten Hormonstatus bei.

Ihren erhöhten Insulinspiegel kriegen Sie z. B. in den Griff, indem Sie überschüssiges

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Fett abbauen. Aber auch unabhängig davon, ob Sie nun abnehmen oder nicht, können Sie durch Ihre Ernährungsweise direkten Einfluss auf Ihren Insulinspiegel nehmen. Mit richtigem Essen und Trinken dämpfen Sie die Insulinausschüttung nach Mahlzeiten und beugen Heißhungerattacken vor. Wenn Sie sich zusätzlich auch noch im optimalen Ausmaß bewegen, verbessern Sie Ihre Körperzusammensetzung und machen Ihre Zellen wieder sensibler für Insulin.

Wenn keine Insulinresistenz festgestellt wird. Insulinmanagement ist natürlich besonders wichtig, wenn eine Insulinresistenz diagnostiziert worden ist. Aber nicht immer können mit den Tests aus der Praxis Störungen oder leichte Ausprägungen nachgewiesen werden. Von Ernährungsmaßnahmen, die sich auf den Insulinspiegel auswirken, können möglicherweise aber auch Frauen ohne diagnostizierte Insulinresistenz profitieren. Denn es gibt Hinweise, dass die Eierstöcke von Frauen mit PCOS selbst bei »normalen« Insulinspiegeln auf Insulin besonders überempfindlich reagieren.

Kinderwunsch oder nicht – jede Frau mit PCOS profitiert

Legen Sie also am besten gleich mit Ihrer Ernährungsumstellung los, ganz gleich, in welcher Situation Sie sich gerade befinden:

Sie wünschen sich ein Baby?

- **Natürlich schwanger werden.** Gerade wenn Sie übergewichtig sind und schwanger werden möchten, stehen eine Ernährungsumstellung und Bewegung laut Experten an erster Stelle, um Ihre Fruchtbarkeit zu erhöhen.
- **Unterstützung der Kinderwunschtherapie.** Einer aktuellen Studie zufolge erhöht eine Gewichtsabnahme von ca. 6 Prozent bei starkem Übergewicht und PCOS die Erfolgschancen der Clomifentherapie.
- **Gut versorgt.** Eine gesunde Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag dafür, dass Sie gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen in die Schwangerschaft starten können. Denn gerade in Schwangerschaft und Stillzeit sind sowohl Ihr Körper als auch Ihr Baby besonders auf eine ausreichende Nährstoffversorgung angewiesen. Die nährstoffreichen Rezepte und der Basis-Ernährungsplan (Seite 64) in diesem Buch können Sie auf diese Zeit gut vorbereiten.
- **Komplikationen vorbeugen.** Haben Sie gewusst, dass Ihre Zellen in der Schwangerschaft unempfindlicher für Insulin werden? Frauen mit PCOS entwickeln leider häufig Schwangerschaftsdiabetes. Wenn Sie auch noch mit Übergewicht oder einer übermäßigen Gewichtszunahme zu kämpfen haben, kann all das negative Folgen für Sie als Mutter und Ihr Kind mit sich bringen. Beginnen Sie also am besten frühzeitig damit, Ihren Lebensstil zu ändern – so schaffen Sie ideale Voraussetzungen für eine gesunde, herbeigesehnte Schwangerschaft!

Sie nehmen die Pille?

- Die Pille scheint auf den ersten Blick alle Probleme des PCO-Syndroms zu lösen: Überraschende, unregelmäßige Blutungen gehören der Vergangenheit an und für eine bessere Hormon-Balance und auch für schönere Haut ist gesorgt. Selbst die vielen »Eierstockzysten« sind verschwunden, da der Eisprung ja komplett unterdrückt wird. Allerdings können sich einige hormonelle Verhütungsmittel, je nach Zusammensetzung, negativ auf den Stoffwechsel (z. B. verstärkte Insulinresis-

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

tenz) und das Herz-Kreislauf-System (z. B. höheres Thromboserisiko) auswirken. Ein gesunder, aktiver Lebensstil und ein nicht zu hohes Körpergewicht sind also eine sehr sinnvolle Ergänzung zur Pille!

Sie möchten Ihre Hormone natürlich regulieren?

- Vielleicht haben Sie sich – aus welchen Gründen auch immer – gegen hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille entschieden. Gerade dann brauchen Sie andere wirksame Strategien, wie Sie für eine gute Hormone-Balance und eine regelmäßige Periode sorgen können. Denn wenn Sie weiterhin stark verlängerte oder gar ausbleibende Zyklen haben, riskieren Sie eventuell eine Überwucherung der Gebärmutterschleimhaut. Es ist also durchaus ratsam, auch ohne die Einnahme der Pille die Ernährung umzustellen!

Den Stoffwechsel in Schuss halten

- Auch bei PCOS gilt: Vorbeugen ist besser als hinterher heilen! Denn viele Frauen mit PCO-Syndrom entwickeln auf lange Sicht chronische Zivilisationserkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch das lästige Körpergewicht nimmt mit den Jahren eher zu. Mit der richtigen Ernährung können Sie diese Entwicklung aufhalten. Ihre Gesundheit und Ihre Hormone werden es Ihnen danken!

Werden Sie selbst aktiv

Für eine so facettenreiche Erkrankung wie das PCO-Syndrom gibt es nicht nur die eine Ernährungslösung. Ihre Symptome und individuellen Bedürfnisse entscheiden mit, wie Ihre Ernährung im Einzelfall aussehen kann. Aber keine Sorge, Sie müssen sich Ihren Ernährungsplan nun nicht selbst erarbeiten. Es gibt wichtige Eckpfeiler für die Ernährung bei PCOS, an denen Sie sich orientieren können. Zunächst werde ich Ihnen die Maßnahmen vorstellen, mit denen Sie erfolgreich Ihr Körpergewicht und Ihren Insulinspiegel in den Griff bekommen können. Bei der Auswahl der einzelnen Lebensmittel zeige ich Ihnen, welchen individuellen Spielraum Sie haben. Und außerdem räumen wir mit Mythen und kontraproduktiven Ernährungsempfehlungen bei PCOS auf. So werden Sie bald erkennen, welche Maßnahmen wissenschaftlich belegt sind und gleichzeitig Ihren individuellen Bedürfnissen und Vorlieben gerecht werden können. Schritt für Schritt werden Sie nun selbst Expertin für Ihre Erkrankung.

Ernährung – ein Puzzleteil Ihres Therapieplans

Vielleicht werden Sie nicht alle Ihre Symptome allein mit der Ernährung in den Griff kriegen können. Das wäre zu viel erwartet. Auch andere Therapiestrategien und Medikamente werden bei PCOS wohl nicht alle Probleme sofort beseitigen können. Wenn Sie die besten Ergebnisse für sich erzielen wollen, werden Sie womöglich mehrere Ansätze gleichzeitig verfolgen müssen, wobei die Ernährung jedoch immer die fixe Basis sein wird. Betrachten Sie Ihren Lebensstil als zentralen Puzzlestein im Therapieplan, der sich ganz wunderbar mit den anderen ergänzt. Essen Sie sich gesund!

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Trotz PCOS zum Wunschkind: Was hilft, schwanger zu werden

Ihr Kinderwunsch ist groß, aber mit der Schwangerschaft klappt es einfach nicht? Auch mit PCOS können viele Frauen ein Baby bekommen – allerdings braucht es dafür meist deutlich mehr Geduld.

Viele, wenn auch nicht alle Frauen mit PCO-Syndrom leiden unter verlängerten Zyklen ohne Eisprung. Das kann zu einer erheblichen Belastung werden, wenn man sich nichts sehnlicher wünscht als ein Kind. Verlieren Sie aber deshalb nicht den Mut! Denn die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft kann erhöht werden, indem man den Eisprung mit therapeutischer Unterstützung auslöst.

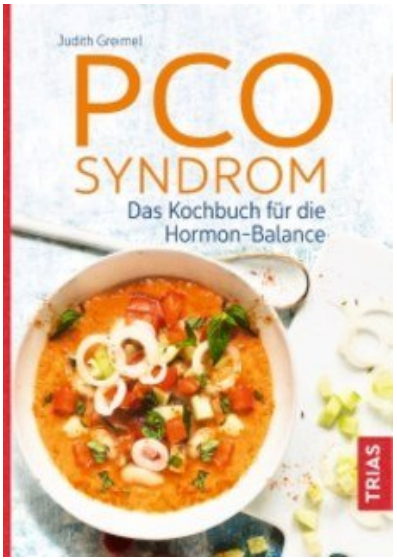
Werden Sie zur »Eisprung-Detektivin«

Ob Sie Eisprünge haben oder diese medikamentös ausgelöst werden müssen, können Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt durch Zyklusanamnese sowie die Bestimmung von Hormonwerten im Blut in Erfahrung bringen. Doch Sie können auch selber zur »Eisprungdetektivin« werden. Durch Selbstbeobachtung (z. B. durch die Techniken der »natürlichen Familienplanung« NFP) lässt sich trotz PCOS in Erfahrung bringen, ob und wann Eisprünge stattfinden. Dafür beobachten und dokumentieren Sie im Laufe Ihres Zyklus bestimmte, zyklusabhängige Zeichen Ihres Körpers (den im Gebärmutterhals gebildeten Zervixschleim, die Basaltemperatur). Falls Eisprünge stattfinden, kann dieses neu erlangte Körperwissen für Sie sehr hilfreich sein, um Ihre Chancen zu erhöhen, auf natürliche Weise schwanger zu werden. Übliche Maßnahmen zur Bestimmung des Eisprungs hingegen, z. B. anhand der Kalendermethode oder mithilfe von Ovulationsteststäbchen, sind bei PCOS allerdings nicht verlässlich. Denn gerade beim PCO-Syndrom halten sich weder der Eisprung noch die Regelblutung an fixe Termine. Und beim Ovulationstest wird das luteinisierende Hormon LH gemessen, das bei PCOS ohnehin meist erhöht ist, ohne dass ein Eisprung stattfinden muss.

Mittel der ersten Wahl

Ein Gewichtsverlust von 5 bis 10 Prozent kann bei Übergewicht effektiv helfen, Zyklen mit Eisprüngen wiederherzustellen. Sollten Sie also zu viel Gewicht auf die Waage bringen, dann wird Ihnen Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe vor allem zu einer Veränderung Ihres Lebensstils, d. h. zu einer Gewichtsabnahme durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung raten.

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag



Judith Greimel

PCO-Syndrom

Das Kochbuch für die Hormon-Balance

176 pages, pb
publication 2019

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com