PCOS verstehen

GANZHEITLICHE DIAGNOSTIK UND THERAPIE



STOFFWECHSELMEDIZIN | ERNÄHRUNG | HYPNOSE

mit Stoffwechselmedizin, Ernährung und Hypnose

Praxis Dr. med. Anja Franke

PCOS verstehen

Ein Wegweiser für Ihre Gesundheit



Das Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS) ist eine hormonelle Besonderheit. Es kann Zyklus, Haut, Gewicht, Stoffwechsel und Wohlbefinden beeinflussen. Viele Frauen wissen zunächst nicht, dass ihre Beschwerden zusammenhängen.

PCOS betrifft etwa 8–13 % der Frauen im gebärfähigen Alter. Wichtig ist: Sie sind nicht allein. PCOS kann gut behandelt und langfristig begleitet werden.

Welche Beschwerden können auftreten?

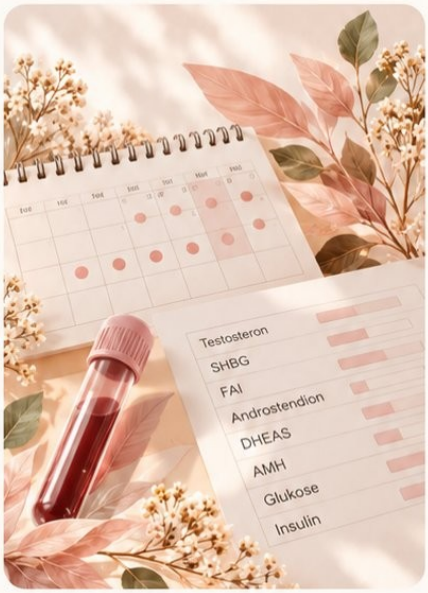
- seltene oder ausbleibende Regelblutungen und Eisprünge
- Akne, verstärkter Haarwuchs oder Haarausfall
- Gewichtszunahme, insbesondere am Bauch, und Stoffwechselveränderungen
- Erschöpfung, Belastung des Körpergefühls oder unerfüllter Kinderwunsch

PCOS hat viele Gesichter – nicht jede Frau hat alle Beschwerden. Eine einfühlsame, fachübergreifende Begleitung kann helfen.

Die Diagnose

Hormone und Zyklus richtig einordnen

Bei Erwachsenen beruht die Diagnose auf den sogenannten Rotterdam-Kriterien. Zwei von drei Merkmalen müssen vorliegen, um PCOS sicher einordnen zu können.



Die drei Merkmale

1. **Erhöhte männliche Hormone**: sichtbar etwa durch Akne, Hirsutismus oder Haarausfall, oder im Labor nachweisbar.
2. **Störungen des Eisprungs**: seltene oder ausbleibende Eisprünge mit unregelmäßigem Zyklus.
3. **Typisches Eierstockbild (PCOM)**: im Ultraschall; bei Erwachsenen kann auch ein erhöhter AMH-Wert einordnend sein.

Welche Blutwerte sind relevant?

- Gesamttestosteron, SHBG, freier Androgenindex (FAI), bei Bedarf Androstendion und DHEAS. Der AMH-Wert allein reicht für die Diagnose nicht aus.

Und die Insulinresistenz?

Die direkte Bestimmung einer Insulinresistenz ist in der Praxis oft nur begrenzt zuverlässig und wird für die PCOS-Diagnose nicht empfohlen. Entscheidend ist die sorgfältige Einschätzung des Stoffwechsels.

Akne, Haarveränderungen und Zyklusstörungen sind keine persönliche Schuld. Sie haben hormonelle Ursachen und können gezielt behandelt werden.

PCOS und Stoffwechsel

Frühzeitig Risiken erkennen

Frauen mit PCOS haben ein erhöhtes Risiko für gestörte Glukosetoleranz, Schwangerschaftsdiabetes und Typ-2-Diabetes. Das gilt auch ohne Übergewicht; zusätzliches Bauchfett kann das Risiko verstärken.



Blutzucker und Diabetesvorsorge

- Bei der Diagnose und anschließend in geeigneten Abständen sollten Blutzuckerwerte überprüft werden. Der 75-g-oGTT ist besonders aussagekräftig, ergänzend werden je nach Situation HbA1c und Nüchternglukose genutzt.
- Ein oGTT ist besonders wichtig bei Kinderwunsch, früherem Schwangerschaftsdiabetes, familiärem Diabetes oder weiteren Risikofaktoren.

Weitere Gesundheitsrisiken

- Leber: mögliche Fettleber – bei Bedarf Leberwerte und Ultraschall.
- Herz-Kreislauf: Blutdruck, Blutfette und persönliches Risikoprofil.
- Schlaf: bei lautem Schnarchen und Tagesmüdigkeit Schlafapnoe abklären lassen.
- Schilddrüse: bei passenden Beschwerden oder Befunden etwa Hashimoto-Thyreoiditis ausschließen.
- Psychische Gesundheit: körpernahe Beschwerden, Gewichtsthemen, Essverhalten und seelische Belastungen ganzheitlich anschauen.

Vorsorge soll Sicherheit geben. Nicht jede mögliche Folge tritt ein. Regelmäßige Kontrollen helfen, rechtzeitig zu handeln.

Ernährung und Bewegung

Kleine Schritte mit großer Bedeutung

Ein alltagstauglicher Lebensstil kann den Stoffwechsel, das Wohlbefinden und manchmal auch den Zyklus positiv beeinflussen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um einen Weg, der zu Ihnen passt.



Ernährung, die langfristig passt

- Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte häufiger wählen.
- Zuckerreiche Getränke und stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren.
- Gesunde Fette aus Nüssen, Olivenöl oder Avocado nutzen.
- Regelmäßige, sättigende Mahlzeiten finden, die zum Alltag passen.
- Einseitige Crash-Diäten vermeiden – Beständigkeit ist wichtiger als Perfektion.

Bewegung und Muskelkraft

Als gut erreichbar gilt: etwa 30–45 Minuten Bewegung an mehreren Tagen pro Woche, ergänzt durch etwas Muskeltraining. Schon Alltagsaktivität zählt – auch kurze Spaziergänge.

Gewicht ohne Druck

Wenn Übergewicht besteht, können bereits ungefähr 5 % Gewichtsreduktion den Stoffwechsel positiv beeinflussen. PCOS kann aber auch bei normalem Körpergewicht auftreten. Ziel ist Gesundheit, nicht eine bestimmte Zahl.

Jeder Fortschritt zählt. Veränderungen dürfen klein anfangen und sollen zu Ihrem Leben passen.

Mikronährstoffe

Individuell prüfen statt pauschal ergänzen

Bei starker Regelblutung, wiederholten Diäten, einseitiger Ernährung, vegetarischer oder veganer Ernährung können Mängel auftreten, die Müdigkeit, Haut, Haare oder Wohlbefinden mit beeinflussen.



Mögliche Laboruntersuchungen

- Eisenstatus / Ferritin – besonders bei Blutverlust oder Müdigkeit.
- Vitamin B12 – zum Beispiel bei veganer Ernährung oder längerfristiger Metformin-Einnahme.
- Folsäure – besonders im Zusammenhang mit Kinderwunsch und Schwangerschaft.
- Vitamin D – je nach Beschwerden, Jahreszeit oder Risikofaktoren.
- Bei Bedarf weitere Werte wie Magnesium oder Zink.

Was ist sinnvoll?

Eine gezielte Labordiagnostik und individuelle Ergänzung sind meist sinnvoller als viele Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht. Nicht jede Untersuchung oder jedes Präparat ist bei allen Patientinnen erforderlich.

Kosten und Kassenleistungen

Je nach Fragestellung können Untersuchungen medizinisch notwendig sein und von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Andere Laborwerte oder Beratungsteile können individuelle Gesundheitsleistungen sein.

Orthomolekulare Begleitung bedeutet nicht automatisch viele Präparate – entscheidend ist, was medizinisch sinnvoll und alltagstauglich ist.

Medikamente bei PCOS

Therapie nach Beschwerden und Lebensphase

Metformin

Metformin kann besonders bei stoffwechselbezogenen Problemen und erhöhtem Diabetesrisiko eine Behandlungsoption sein. Es kann den Zuckerstoffwechsel unterstützen; bei manchen Frauen verbessert sich auch der Zyklus. Nutzen und Nebenwirkungen werden individuell abgewogen.



Gewichtsmedikamente / Inkretine

Bei PCOS und Übergewicht oder Adipositas können unter bestimmten Voraussetzungen auch moderne Medikamente zur Gewichtsbehandlung erwogen werden. Wichtig sind eine Kostenübernahme, sichere Verhütung während der Anwendung sowie persönliche Beratung.

Blutdruck und Cholesterin

Blutdrucksenkende Medikamente und Statine sind nicht allein wegen PCOS angezeigt, sondern bei entsprechender medizinischer Indikation und nach dem individuellen Risiko. Bei Kinderwunsch müssen ungeeignete Medikamente rechtzeitig überprüft und gegebenenfalls umgestellt werden.

Was ist mit der Pille?

Bei Zyklusstörungen oder Beschwerden durch erhöhte Androgene können hormonelle Verhütungsmittel gynäkologisch eine Option sein – abhängig von Risiko und Kinderwunsch.

Medikamente ergänzen Lebensstilmaßnahmen.
Sie ersetzen nicht die persönliche Beratung.
Bitte verändern oder beenden Sie Arzneimittel nicht eigenständig.

Hypnose und innere Balance

Stress regulieren und Körpervertrauen stärken

Viele Frauen erleben PCOS als belastend – etwa durch Gewichtsfragen, emotionale Anspannung, Sorgen um Kinderwunsch oder das Gefühl, mit dem eigenen Körper im Konflikt zu sein.



Wobei Hypnose unterstützen kann

- Stress und innere Anspannung besser bewältigen
- mit emotionalem Essen bewusster umgehen
- Schlaf, Ruhe und Erholung fördern
- das eigene Körpergefühl und Vertrauen stärken
- mehr Zuversicht und Gelassenheit entwickeln

Wichtig zu wissen

Hypnose ist eine ergänzende Methode zur Stressbewältigung. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung, kann aber helfen, Veränderungen ruhiger und nachhaltiger umzusetzen.



Nicht gegen den eigenen Körper kämpfen – sondern lernen, wieder freundlicher mit ihm umzugehen.

PCOS und Kinderwunsch

Gut vorbereitet in eine Schwangerschaft



Viele Frauen mit PCOS werden schwanger – manchmal mit Unterstützung. Unregelmäßige Eisprünge können eine Schwangerschaft erschweren, schließen sie aber nicht aus.

Vor einer Schwangerschaft sinnvoll

- Blutzuckerstoffwechsel möglichst schon vor der Schwangerschaft abklären (vorzugsweise mit oGTT).
- Blutdruck, Schilddrüse, Gewicht und bisherige Medikamente überprüfen.
- Folsäure rechtzeitig einnehmen; bei Bedarf weitere Mikronährstoffe individuell besprechen.
- Bei Übergewicht kann eine moderate Gewichtsreduktion hilfreich sein.
- Bei bestehenden Essproblemen oder psychischer Belastung Unterstützung früh mitdenken.

Metformin und weitere Medikamente

Metformin kann bei ausgewählten Stoffwechselsituationen sinnvoll sein; als alleinige Kinderwunschbehandlung ist es jedoch meist nur ein Baustein. Welche Medikamente bei bestehendem Kinderwunsch geeignet sind, sollte immer individuell besprochen werden.

Bei starkem Übergewicht

Bei schwerer Adipositas kann nach ausführlicher Beratung auch eine bariatrische Operation erwogen werden. Danach ist eine geplante Schwangerschaft erst nach ausreichender Stabilisierung und fachlicher Rücksprache sinnvoll.

Kinderwunsch ist ein sensibles Thema. Medizinische Begleitung und seelische Unterstützung dürfen Hand in Hand gehen.

PCOS in der Schwangerschaft

Gut begleitet – vom Anfang bis nach der Geburt

Viele Frauen mit PCOS können ohne besondere Schwierigkeiten schwanger werden und gesunde Kinder bekommen. Eine gute medizinische Begleitung hilft, mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen und bestmöglich vorzubeugen.



In der Frühschwangerschaft

- Frühe Kontrolle des Zuckerstoffwechsels, insbesondere bei zusätzlichen Risiken.
- Blutdruckkontrolle und Einschätzung eines Präeklampsierisikos.
- Ultraschall- und Schwangerschaftsvorsorge nach gynäkologischer Empfehlung.
- Alle Medikamente gemeinsam prüfen; auch Metformin ist ohne ärztliche Rücksprache nicht pauschal weiterzuverwenden oder abzusetzen.

Im zweiten und dritten Trimester

Wenn noch kein Diabetes festgestellt wurde, wird üblicherweise ein 75-g-oGTT im vorgesehenen Zeitraum durchgeführt. Weitere Kontrollen richten sich nach der individuellen Situation.

Wochenbett und Stillzeit

- Stillen unterstützt die Gesundheit von Mutter und Kind.
- Nach der Geburt bleiben regelmäßige Stoffwechselkontrollen sinnvoll.
- Medikamente wie Statine kommen in der Regel erst nach der Stillzeit wieder infrage.

PCOS ist gut behandelbar. Mit verständlicher Information, regelmäßiger Vorsorge und einem individuellen Plan können Sie viel für Ihre Gesundheit tun.

Texte und Illustrationen wurden teilweise mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt oder bearbeitet.
Redaktionelle Verantwortung: Dr. med. Anja Franke.