

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)

Wie eine Hormonstörung eine Schwangerschaft erschwert



© Jo Panuwat D – stock.adobe.com

Wenn sich Menschen gefunden und sich für eine Familiengründung entschieden haben, dann können sie es meist nicht erwarten, schwanger zu werden. Wenn das nicht so einfach klappt, dann kann das sehr belastend sein. Hält dieser Zustand längere Zeit an, dann fragen sich die Betroffenen nach dem „Warum?“. Eine häufige Ursache für Unfruchtbarkeit ist das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS); in den USA beispielsweise die häufigste Ursache für den unerfüllten Kinderwunsch.

Die Möglichkeiten der Behandlung von PCOS im Rahmen der klassischen Schulmedizin sind eingeschränkt, daher suchen viele Frauen ihr Heil bei alternativmedizinischen Anwendungen. Einige Nahrungsergänzungen, Vitamine und Heilpflanzen sollen die Beschwerden lindern, den Hormonhaushalt und den weiblichen Zyklus ausgleichen. Mit diesen und einigen anderen Maßnahmen

Was ist das Polyzystische Ovarialsyndrom?

Beim Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) handelt es sich um eine Stoffwechselstörung. Diese Stoffwechselstörung kann die Fruchtbarkeit von Frauen vermindern und auch zu Störungen des Zucker- sowie des Fettstoffwechsels führen.

kann die Fruchtbarkeit erhöht werden. Das PCO-Syndrom ist mit fünf bis zehn Prozent die häufigste Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Durch eine gestörte Eizellreifung kommt es häufig zu einem erschweren Eintreten der Schwangerschaft. Das ist darin begründet, dass keine regelmäßigen Eisprünge stattfinden. Das Syndrom hat seinen Namen übrigens von den vielen

mit Flüssigkeit gefüllten Ausstülpungen beziehungsweise Zysten, die sich oft in den Eierstöcken bilden und zu deren Vergrößerung führen.

Bei vielen Frauen mit diesem Syndrom sind die Körperzellen zudem resistent gegen die Wirkung von Insulin. Dieses Insulin unterstützt die Aufnahme von Zucker in den Zellen, die diesen dann in Form von Energie zur Verfügung stellen. Wenn die Zellen gegen die Wirkung von Insulin resistent sind, dann sammelt sich der Zucker im Blut und die Bauchspeicheldrüse muss mehr Insulin produzieren. Hiermit wird versucht, den Zuckergehalt im Blut zu senken. Bleibt dies längere Zeit so und wird die Insulin-Resistenz schwerwiegender, dann kann zudem ein Diabetes entstehen.

Was sind die Ursachen für PCOS?

Die Ursache für das PCO-Syndrom ist bis heute nicht vollumfänglich geklärt. Die klassische Medizin geht davon aus, dass es durch eine Fehlfunktion des Enzyms ausgelöst wird, das die Produktion der männlichen Hormone reguliert. Eine derartige Funktionsstörung würde den Körper dazu veranlassen,

„Die klassische Medizin geht davon aus, dass PCOS durch eine Fehlfunktion des Enzyms ausgelöst wird, das die Produktion der männlichen Hormone reguliert.“

mehr männliche Hormone zu produzieren. Eine hohe Konzentration dieser Hormone erhöht das Risiko für eine Stoffwechselkrankheit, einhergehend mit hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten und einer Insulin-Resistenz.

Wie zeigt sich ein PCO-Syndrom?

Das PCO-Syndrom zeigt sich durch unregelmäßige oder ausbleibende Menstruationsperioden. Häufig leiden die betroffenen Frauen auch an Fettleibigkeit (Adipositas) oder Symptomen, die durch einen hohen Spiegel an männlichen Hormonen verursacht werden. Diese Frauen haben unregelmäßig oder gar keine Perioden. Zudem sind sie oft von fettiger Haut, Akne und starker Körperbehaarung geplagt. Das heißt, ver-

stärker Haarwuchs zeigt sich an Kinn, Wangen, Brust, Bauch, Rücken oder den Oberschenkeln. Ein besonders unschönes und belastendes Symptom ist der Haarausfall, der sich – ähnlich wie bei Männern – mit Geheimratsecken oder sogar einem kompletten Ausfall der Haare zeigen kann. Zudem können sich auch dunkle Hautverfärbungen unter der Brust oder den Achseln sowie am Hals oder dem Nacken bilden. Zu den körperlichen Beschwerden bilden sich oft auch deutliche Auswirkungen auf die Psyche der Betroffenen, was nicht verwunderlich ist.

Kann man PCOS behandeln?

Ja, PCOS kann man behandeln. Die behandelnden Ärzte und Therapeuten stützen die Diagnose oft auf die vorherrschenden Symptome. Mehr Gewissheit verschaffen Ultraschall und das Messen des Hormonspiegels. Einige männliche Hormone werden in Östrogen umgewandelt, was den Östrogenspiegel steigen lässt. Wenn nicht genug Progesteron produziert wird, um den erhöhten Östrogenspiegel auszugleichen, dann sollte man überlegen, ob nicht eine bioidentische Hormontherapie dafür das Mittel der Wahl ist.

Nach der derzeit vorherrschenden Meinung der Medizin lässt sich die Krankheit nicht heilen, aber die Symptome können gemildert werden. Eine deutliche Besserung kann bereits eintreten, wenn übergewichtige Frauen

Gewicht verlieren. Wenn die Konstellation der Hormone gestört ist, dann kann sich das Abnehmen von Gewicht als durchaus schwierig erweisen. Ein Verändern des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten ist allerdings der erste und wichtige Schritt. Wenn die Betroffenen Bauchfett verlieren, dann reagieren die Zellen besser auf Insulin. Der Blutzuckerspiegel sinkt damit und somit auch die Produktion von männlichen Hormonen.

Ernährung umstellen und Zucker vermeiden

Was wir in den Supermarktregalen vorfinden, bringt unsere Gesundheit generell ins Wanken. Zu viele Kalorien, Zucker und Kohlenhydrate haben die Weichen für viele Volkskrankheiten gestellt. Viele Menschen essen zu viele Kohlenhydrate in Form von weißem Mehl. In den vergangenen Jahrzehnten wurde unsere Ernährung immer kalorienreicher, zuckerhaltiger und gleichzeitig wurden die Vital- und Ballaststoffe immer weniger.

Eine gute Idee bei PCOS ist das Reduzieren von Zucker, da sich dies unmittelbar positiv auf den Körper auswirkt. Mit einer gemäßigten Kohlenhydrataufnahme kann der Insulinspiegel oftmals erfolgreich gesenkt werden und somit können auch männliche Hormone ohne Pille zurückgehen. Dabei sollten alle Produkte, die eingekauft werden, auf versteckte Zuckerzusätze geprüft werden.

Deshalb sollte auch auf Kohlenhydrate verzichtet werden, da diese im Körper zu Zucker umgewandelt werden. Wenn wir zu viele Kohlenhydrate zu uns nehmen, dann stellt der Körper bei der Produktion des Insulins die Fettverbrennung ein. Wenn wir diesen Zucker nicht mit Bewegung verbrennen, dann wird der überschüssige Zucker in die Leber und in die Muskulatur transportiert. Sind dort die Speicherkapazitäten erreicht, dann wandelt der Körper diesen Zucker in Fett um und lagert ihn in das Fettgewebe ein.

Das heißt, das Ausschütten von Insulin sollte die Ausnahme sein und nicht dauerhaft passieren. Zusammenfassend lässt sich sagen: Insulin fördert die Bildung von Fett und blockiert die Fettverbrennung. Bedenklich ist die Tatsache, dass der Körper für den Fettstoffwechsel umso mehr Insulin benötigt, je mehr Fett im Fettgewebe eingelagert ist. Außerdem sollten ausreichend Ballaststoffe zugeführt werden, die wir zusammen mit wichtigen Mineralien in Gemüse, Obst und Salat finden. Eine gute Empfehlung ist es, viel frisches, saisonales Obst und Gemüse in Bio-Qualität zu sich zu nehmen. Es ist immens wichtig, dass unsere Lebensmittel lichtquantenabsorbierende Fähigkeiten haben, das heißt, die Fähigkeit, Energie zu speichern und an den Organismus abzugeben. Obst und Gemüse werden heutzutage vielfach ohne Sonne gereift oder in unreifem Zustand geerntet.



Jürgen Lueger

Der österreichische Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor Jürgen Lueger ist Entwickler der hochwertigen Nahrungsergänzungen „47 Essentials“ und des Symbio-Harmonizer Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Er gründete 2014 die Symbio-Harmonizer GmbH.

Kontakt:

office@j-lueger.com
www.j-lueger.com

Ausreichend Proteine zu jeder Mahlzeit können den Blutzucker stabilisieren und für ein gutes Sättigungsgefühl sorgen. Dabei sollte man nicht auf tierisches Eiweiß verzichten, denn tierisches Eiweiß ist das hochwertigste Eiweiß. Besonders gut eignet sich bewegtes Fleisch wie Wild oder mageres Geflügelfleisch und Fisch. Kommt der Verzehr von Fleisch nicht infrage, dann sollte grundsätzlich überprüft werden, ob die Einnahme von Aminosäuren notwendig ist. Das lässt sich einfach im Blut mithilfe eines Aminogramms messen. Auch gesunde Fette mit vielen Omega-3-Fettsäuren sollten täglich auf dem Teller landen.

Fett verbrennen mit Bewegung

Der Körper und die Muskulatur können nur im Sauerstoff-Überschuss Fett verbrennen. Wenn alle Kohlenhydrate im Blut verarbeitet sind, dann kann der Körper auf die Fettserven zugreifen. Das heißt, je weniger Kohlenhydrate verzehrt werden, desto schneller kann der Körper auf die Fettdepots zugreifen. Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel sollte man täglich mindestens

30 Minuten Sport treiben. Die „American Medical Association“ schreibt von „Aktivitäten von mittlerer Intensität“. Dies ist beispielsweise auch beim Spaziergehen mit leicht erhöhter Herzfrequenz der Fall.

Gute Ernährung sinnvoll optimieren

Leider befinden sich viele Menschen im Mangel bei den 47 essenziellen Vitalstoffen. Diese lebensnotwendigen Stoffe benötigen wir allerdings in optimaler Menge, damit der Stoffwechsel und die Körperfunktionen gut funktionieren können. Diese Werte können ganz einfach über eine Blutuntersuchung gemessen werden. Beim PCO-Syndrom sind vor allem auf die Werte bei Vitamin D, Magnesium, Zink und Omega-3 zu achten. Beim Reduzieren von Blutzucker zeigt sich Berberin als sinnvolles Mittel. Es wirkt ähnlich wie das Medikament Metformin, was zahlreiche Studien dazu belegen.

Zinkmangel beheben

Frauen mit PCOS neigen dazu, einen zu geringen Zinkwert im Blut zu haben. Zudem ist die Antibabypille dafür bekannt, einen Zink-

„PCOS wird oft mit der Pille behandelt, daher ist ein Zinkmangel bei vielen Frauen mit PCOS sehr wahrscheinlich.“

mangel im Körper auszulösen. PCOS wird oft mit der Pille behandelt, daher ist ein Zinkmangel bei vielen Frauen mit PCOS sehr wahrscheinlich. Ein Zinkdefizit zeigt sich häufig mit weißen Flecken auf den Fingernägeln, sprödem Haar, unschöner Haut und einer schlechten Wundheilung. Zink kann chronische Entzündungen im Körper reduzieren, die beim PCO-Syndrom häufig auftreten. Darüber hinaus spielt das Mineral eine zentrale Rolle beim Reifen der Eizellen, was den Eisprung begünstigen kann.

Mehr Magnesium reduziert Stress

In unserer Hochgeschwindigkeitsgesellschaft ist häufiger Stress die Regel und nicht mehr die Ausnahme. Dadurch kann es schnell zu einem Magnesiummangel kommen. Unser Nervensystem benötigt bei Stress viel Magnesium. Bei Belastungen wie Sport oder Stress wird vermehrt Magnesium

über den Urin und Schweiß ausgeschieden. Das Problem dabei ist, dass das Wiederauffüllen der Magnesiumspeicher über die Nahrung nicht so einfach ist. In der Nahrung ist nicht genügend dieses Powerminerals vorhanden, deshalb sollte dies mit hochwertigen Nahrungsergänzungen zugeführt werden. Dabei ist allerdings zu beachten, dass Magnesium nicht gleich Magnesium ist. Gut verwertbar sind Magnesiumorotat oder Magnesiumcitrat. Stress spielt bei Frauen mit Hormonstörungen fast immer eine Rolle, deshalb können auch sie von Magnesium profitieren.

Positiv für die Hormone: Omega-3-Fettsäuren

Gesunde Fette wirken sich positiv auf unsere Hormone aus. Omega-3-Fettsäuren sind dafür bekannt, dass sie gut für unser Gehirn sind und stille Entzündungen im Körper reduzieren können. Dabei ist vor allem ein gutes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren im Körper wichtig. Leider übersteigt der Omega-6-Konsum den der Omega-3-Fettsäuren bei weitem. Ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist entscheidend, damit bestimmte

Abläufe im Körper im gesunden Gleichgewicht bleiben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, höchstens fünfmal so viele Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, damit sie ihre gesundheitsfördernde Wirkung voll entfalten können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht noch einen Schritt weiter und empfiehlt, das Verhältnis von Omega-6 und Omega-3 auf maximal 4:1, besser noch 1:1 einzupendeln.

Coenzym Q₁₀ bei Fett- und Zuckerstoffwechselstörung

Es gibt einige Studien, die positive Effekte von Coenzym Q₁₀ auf das PCO-Syndrom nachweisen. Das ist nicht überraschend, da ein Teil der Hormonsynthese in den Mitochondrien stattfindet. Die Mitochondrien sind Zellorganellen, die für das Produzieren von Energie innerhalb der Zelle verantwort-

lich sind. Dort findet die mitochondriale Atmungskette statt, wo Nährstoffe in Adenosintriphosphat (ATP) umgewandelt werden. Adenosintriphosphat ist ein Molekül, das in jeder Zelle Energie bereitstellt. Mit dieser bereitgestellten Energie werden alle Prozesse wie Fortbewegung oder Stofftransport ermöglicht. Immer häufiger werden jedoch Mitochondriopathien festgestellt, was bedeutet, dass sie nicht mehr richtig arbeiten können. Das kann Auswirkungen auf den Cholesterin- und Insulinspiegel haben, ebenso wie auf Hormone und die Fruchtbarkeit.

Das sogenannte Anti-Müller-Hormon (AMH) ist bei Frauen mit PCOS sehr oft erhöht. Das überrascht nicht, da es ein Indikator für die Eizellen-Reserve ist und diese ist durch die Zysten, der zurückgebliebenen Follikel, erhöht. Das Coenzym Q₁₀ kann das AMH senken.

Bedeutend für die Fruchtbarkeit: Vitamin D

Vitamin D spielt eine große Rolle im menschlichen Körper und ist eigentlich ein Hormon. So ist es bedeutsam für die weibliche Fruchtbarkeit und das Entwickeln der Follikel in den Eierstöcken. Denn in diesen Organen befinden sich besonders viele Vitamin D-Rezeptoren. Auch wenn Studien keine einheitlichen Ergebnisse aufweisen, wird deutlich, dass bis zu 85 Prozent der Betroffenen unter einem Vitamin D-Mangel leiden. Wissenschaftliche Studien untersuchen nun, wie sich die Gabe von Vitamin D auf das PCO-Syndrom auswirken kann. Vitamin D sollte man aber nicht einfach so einnehmen. Auch dieser Wert ist ganz einfach im Blut zu untersuchen. Ein eventueller Mangel kann schnell festgestellt und behoben werden. Dabei ist gut zu wissen, dass allein die Einnahme von Magnesium den Vitamin-D-Wert im Blut positiv beeinflussen kann.

Positive Wirkung bei PCOS: Melatonin

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers steuert. Für das Produzieren und Ausschütten von Melatonin ist die Zirbeldrüse (Epiphyse) des Gehirns zuständig. Sie stellt das Hormon aus der Aminosäure Tryptophan her und orientiert sich dabei nach dem Hell-Dunkel-Zyklus. Tagsüber ist die Produktion ge-

hemmt, da die Netzhaut des Auges viel Licht aufnimmt. Nachts steigt die Produktion und erreicht zwischen zwei und drei Uhr den Höchstwert im Blut. Melatonin ist der Gegenspieler zu Cortisol. Ein Mangel an Melatonin zeigt auch immer einen stressbedingt erhöhten Cortisolspiegel. Mangelt es dem Körper an Melatonin, dann ist das Immunsystem geschwächt. Es wirkt als Antioxidans, wenn es in ausreichender Menge vorhanden ist. Darüber hinaus sorgt ein Mangel für Durch- oder Einschlafstörungen und wirkt sich negativ auf den Hippocampus im Gehirn aus.

Darm sanieren und auf Unverträglichkeiten untersuchen

Versteckte Entzündungen spielen oftmals eine wesentliche Rolle beim PCO. Ernähren wir uns dauerhaft schlecht, dann wird auch der Darm in Mitleidenschaft gezogen. Ist er mit Bakterien fehlbesiedelt, dann kann sogar ein Leaky Gut (durchlässige Darm-schleimwand) oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit entstehen. Eine eventuelle Unverträglichkeit kann relativ einfach mit einer kinesiologischen Testung festgestellt werden. Mit der von mir entwickelten bio-energetischen Anwendung erreicht man in sehr vielen Fällen schnell positive Ergebnisse. Zudem sollte für einige Zeit der Darm mit Probiotika aufgebaut werden.

Stressfrei durch die Nacht: Elektrostress verringern

Die Bezeichnung Elektrostress trifft auf den Körper eher zu als Elektrosmog, denn bei Zellkultur- und Hormon-Untersuchungen – wie bei Cortisol oder Melatonin – lässt sich gut erkennen, wie diese Felder den Körper stressen. Cortisol ist als das Stresshormon bekannt, ohne das wir nicht lebensfähig wären. Es ist ein körpereigenes Hormon, das an zahlreichen Stoffwechselforgängen beteiligt ist. Der Stress, egal ob psychisch oder physisch, führt zu einer erhöhten Freisetzung von Cortisol aus der Nebenniere in das Blut. Cortisol wirkt stark entzündungshemmend, verzögert die Wasserausscheidung und hat unter anderem Einfluss auf den Fettstoffwechsel und den Blutzuckerspiegel. Menschen mit einem hohen Cortisol-Spiegel haben eine schwächere Immunabwehr und sind so tendenziell anfälliger für Krankheiten.

Fazit

Das PCO-Syndrom ist eine ernsthafte Erkrankung, die die Lebensqualität der betroffenen Frauen stark einschränken kann. Derzeit gibt es noch keine abgesicherte Therapie, da die Erkrankung derzeit noch erforscht wird. Die Beschwerden lassen sich gut mit einigen der oben angegebenen Maßnahmen behandeln. Dazu zählen vor allem die Gewichtsreduktion, der Aufbau einer gesunden Darmflora und die optimale Versorgung mit den 47 essenziellen Vitalstoffen.

Jürgen Lueger

Keywords: Fertilität, Frauenheilkunde, Hormone, Kinderwunsch, PCOS

Literatur

- [1] Lueger J. *Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann?* Weyarn: SYMBIOLIFE Verlag, 2015.
- [2] Lueger J. *Heilung erwünscht!* Fichtenau: Amadeus Verlag, 2021.
- [3] *PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.*: www.pcos-selbsthilfe.org