



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.¹ 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,² 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: