

# PCOS Viele haben's, wenige wissen davon

PCOS ist eine der häufigsten Hormonstörungen bei Frauen. Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern, die zahlreiche Folgen nach sich zieht: Hartnäckiges Übergewicht, unerfüllter Kinderwunsch, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Was tun?



Ist die Hormonstörung einmal diagnostiziert, kann sie gut behandelt werden. Der Endokrinologe und Experte für das PCO-Syndrom, Dr. Florian Kiefer, gibt Einblick. „Die Wahrscheinlichkeit, dass wir eine Frau kennen, die vom PCO-Syndrom betroffen ist, ist sehr hoch. Die Wahrscheinlichkeit, dass die betroffene Frau das selbst nicht weiß, ist ebenfalls sehr hoch“, so Kiefer. In Österreich hat Schätzungen zufolge jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter zumindest eine Neigung zum sogenannten polyzystischen Ovarsyndrom, während es jedoch nur bei etwa vier Prozent der weiblichen Bevölkerung diagnostiziert ist. Ein Grund für die seltene Diagnose dieser häufigen Erkrankung: „PCOS ist ein wahres Chamäleon, das mit vielen unterschiedlichen Symptomen auftritt“, erklärt der Experte.

## PCOS – was ist das?

Die Abkürzung PCOS steht für Polyzystisches Ovarsyndrom. Namensgebend für die Erkrankung sind kleine Zysten, die in den Eierstöcken der Betroffenen gebildet werden, in denen es zu einer vermehrten Produktion von männlichen Hormonen, wie etwa Testosteron kommt. „Aber nicht alle Betroffenen weisen eine Zystenbildung auf“. Fachleute wie Florian

Kiefer arbeiten daher mit den Diagnosekriterien nach Rotterdam: erstens unregelmäßige Zyklen oder sogar ein Ausbleiben der Periode, zweitens eine erhöhte Konzentration männlicher Hormone oder Zeichen davon, wie etwa männliche Behaarung, drittens Zysten in den Eierstöcken. Liegen zwei von drei Kriterien vor, darf die Diagnose PCO-Syndrom gestellt werden, sofern andere mögliche Ursachen ausgeschlossen werden können.

## Das Symptom-Chamäleon

Die Anzeichen für die Erkrankung sind vielfältig – „Das macht die Diagnose so schwierig“, erklärt der Endokrinologe. Zyklusstörungen sind ein häufiges Symptom: Der Eisprung findet unregelmäßig statt, die Periode kommt in unregelmäßigen Abständen oder bleibt gänzlich aus, während andere Patientinnen unter besonders starken Regelblutungen leiden. Ein weiteres Symptom ist die sogenannte „Androgenisierung“. Ein sichtbares Zeichen des erhöhten männlichen Hormonspiegels ist die vermehrte männliche Behaarung, etwa im Gesicht oder an den Oberschenkeln und auch Haarausfall am Kopf ist möglich. Das PCO-Syndrom macht sich bei vielen Patientinnen auch auf der Waage be-

merkbar: „Sehr häufig steht Übergewicht im Zentrum der Erkrankung, denn PCO-Frauen fällt es oft schwer, abzunehmen oder ihr Gewicht auch nur zu halten“, berichtet Dr. Kiefer.

## Die Krux mit dem Gewicht

Wenn mehr Sport und gesunde Ernährung nicht dazu führen, dass die Kilos purzeln, dann stimmt etwas nicht. „Ich kenne viele Patientinnen, die verzweifelt berichten, dass sie gefühlt nichts mehr essen und trotzdem kein Gramm abnehmen“. Doch wie kann das sein? Für Übergewicht kann es viele medizinische Gründe geben, so etwa auch das PCO-Syndrom. Bei den Betroffenen verursachen die männlichen Hormone eine Zunahme des Fettgewebes, vor allem dem gefährlichen Bauchfett. Das Heimtückische: Im Bauchfett findet weitere Hormonproduktion statt und das PCO-Syndrom verschlechtert sich. Der Teufelskreis beginnt. „Wird das PCO-Syndrom nicht erkannt und behandelt, sind aufgrund des Übergewichts Folgeerkrankungen möglich. Frauen mit dem PCO-Syndrom haben ein etwa vierfach höheres Risiko, im Verlauf ihres Lebens Diabetes zu entwickeln. Auch die Wahrscheinlichkeit an Herz-Kreislauf-erkrankungen wie etwa Bluthochdruck oder Gefäßverkalkung steigt an, da Übergewicht und Insulinresistenz bedeutende Risikofaktoren sind“, so Florian Kiefer.

## Was tun, um abzunehmen?

Bei PCO-Patientinnen mit Übergewicht und Insulinresistenz stellt die Gewichtsabnahme eine wichtige therapeutische Maßnahme dar. Richtige Ernährung und ausreichend Bewegung, aber bloß nicht zu viel: „Bei PCO sollte man es nicht übertreiben mit dem Sport. Sogenanntes High-Intensity-Training oder Workouts im anaeroben Bereich wirken kontraproduktiv, da beim PCO auch eine chronische Entzündung im Körper eine Rolle spielt. Wenn ich den Körper dann extrem belaste und ständig am Maximum bin, dann kommt es dadurch zu einem weiteren Anstieg von entzündlichen Botenstoffen im Körper“. Florian Kiefer empfiehlt seinen Patientinnen daher ein lockeres Ausdauertraining oder rasches Spazieren – aber das regelmäßig, also mehrmals wöchentlich und zumindest für dreißig Minuten. Um den Teufelskreis zu durchbrechen kommen beim PCO-Syndrom auch medikamentöse Behandlungen in Frage. „Es gibt viele verschiedene therapeutische Möglichkeiten, die immer auf die Patientin und ihre Situation abgestimmt werden, je nachdem, welche Symptomatik beim PCO im Vordergrund steht. Um das Gewicht positiv zu beeinflussen, haben wir auch die Methoden der modernen Abnehmmedizin zur Verfügung, die den Abnehmerfolg ordentlich ankurbeln – nicht nur bei PCO-Patientinnen“.

## PCOS und Kinderwunsch – ein Widerspruch?

Neben der Vielfalt an Symptomen, gibt es noch einen weiteren Grund, warum das PCO-Syndrom bei vielen so spät erkannt wird: Hormonelle Kontrazeptiva, also die Antibabypille. „Durch die regelmäßige Einnahme von Hormonen wird das PCOS verschleiert. Setzen Patientinnen die Pille ab, etwa



”

Um das Gewicht positiv zu beeinflussen, haben wir auch die Methoden der modernen Abnehmmedizin zur Verfügung, die den Abnehmerfolg ordentlich ankurbeln – nicht nur bei PCO-Patientinnen.“

Dr. Florian Kiefer Endokrinologe und Experte für das PCO-Syndrom

weil sie schwanger werden wollen, tauchen die PCO-Symptome plötzlich auf“. Das Problem: Wird PCOS nicht behandelt, ist eine Schwangerschaft häufig mit Schwierigkeiten verbunden etwa durch die Zyklusstörungen und den seltenen Eisprung. Auch Komplikationen während der Schwangerschaft sind möglich. Aber der Experte kann beruhigen: „Natürlich ist es möglich, mit PCO schwanger zu werden!“ Wichtig sei es, die Schwangerschaft mit jemandem zu planen, der über eine PCO-Expertise verfügt und regelmäßige Kontrollen durchzuführen. Auch eine erfolgreiche Gewichtsabnahme hilft: So zeigen Untersuchungen, dass ein unerfüllter Kinderwunsch häufig mit Übergewicht zusammenhängt und eine erfolgreiche Gewichtsabnahme die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft verbessert. <<

## Checklist PCO-Syndrom: Häufige Symptome

Das polyzystische Ovarsyndrom kann verschiedene Symptome verursachen, die von Frau zu Frau unterschiedlich sind.

- Zyklusstörungen: unregelmäßige Periode, Ausbleiben des Zyklus oder starke Regelblutungen
- Haarausfall am Kopf
- Vermehrter „männlicher“ Haarwuchs: im Gesicht, Oberschenkelinnenseiten, Bauch, Rücken
- Hautprobleme wie Akne
- Störungen der Libido: verminderte sexuelle Lust
- Insulinresistenz: der Körper zeigt eine verminderte Reaktion auf Insulin
- Übergewicht: Frauen mit PCOS haben es besonders schwer abzunehmen oder ihr Gewicht zu halten