

# Kleiner PCOS Ratgeber

## Was ist PCOS?

PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) ist eine hormonelle Störung, die bei Frauen im gebärfähigen Alter häufig vorkommt. Es ist durch eine Reihe von Symptomen gekennzeichnet, darunter unregelmäßige Menstruationszyklen, übermäßiges Haarwachstum (Hirsutismus), Akne und Fettleibigkeit. Frauen mit PCOS haben oft vergrößerte Eierstöcke mit zahlreichen kleinen Zysten. PCOS kann das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten und andere gesundheitliche Probleme erhöhen. Behandlungen zielen oft auf die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Fruchtbarkeit ab.

## Habe ich wirklich PCOS?

Es sind 2 von 3 Kriterien erforderlich:

- Ausbleiben der Periode/Eisprung
- Erhöhte männliche Hormone
- Polyzystische Ovarien (Zysten) im Ultraschall

## Weitere Ursachen sollten ausgeschlossen werden:

- Schilddrüsenerkrankungen
- Hyperprolaktämie (Erhöhter Prolaktinspiegel)
- Kongenitale Nebennierenhyperplasie (seltene angeborene Erkrankung)

## **Welche Hormon-Werte SOLLTEN bei PCOS überprüft werden?**

- LH
- FSH
- SHBG
- DHEAS
- Progesteron
- AMH
- Gesamtes und freies Testosteron

## **Zudem sollten noch deine Insulin- und Glukosewerte geprüft werden:**

- HbA1c
- Glukosetoleranztest
- HOMA-IR

## **Schilddrüsenwerte:**

- Freies T4 und T3
- Reverse T3
- TSH
- Antikörper

## **Weitere Blutwerte:**

- Cortisol - wünschenswert wäre ein Cortisolprotokoll (Speicheltest)
- Vitamin D3
- Vitamin B12
- Ferritin
- Prolaktin
- CRP (Entzündungsparameter)

# Wie kannst du deine Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen, ohne die Pille zu nehmen?

## 1. Ernährung

- Baue genügend Proteine mit in deine Mahlzeiten ein (1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht am Tag)
- Integriere Ballaststoffe mit in deine Ernährung (mind. 30 g am Tag)
- Achte auf gute Fette (Omega 3)
- Stelle auf langkettige Kohlenhydrate um (z.B. Vollkornprodukte)

## 2. Sport und Bewegung

- Achte auf ausreichend Bewegung in deinem Alltag. Am Besten täglich einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Kleiner Insulintrick: Mache direkt nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang. So regulierst du deinen Blutzucker.
- Mache regelmäßig Krafttraining. Dies verbessert die Insulinsensitivität und baut Stress ab.

## 3. Lebensstil

- Priorisiere einen guten Schlaf und integriere gesunde Rituale vor dem zu Bett gehen.
- Reduziere Stress – gerne auch mit den Hilfsmitteln Krafttraining und Yoga.
- Reduziere Alkohol und Genussmittel und höre auf zu Rauchen.
- Wenn nötig – reduziere dein Gewicht. Schon eine Abnahme von 10 % deines Körpergewichts kann deine PCOS Symptome signifikant verbessern. Wie das geht? Schaue gerne in meinen Angeboten vorbei.

## Die drei wichtigsten Supplements:

- Inositol: Reduktion von Androgenen, wirkt sich positiv auf die Fruchtbarkeit aus
- Magnesium: Stoffwechsel, Schlaf, Verdauung
- Omega 3: Gegen Entzündungen, Insulinsensitivität, Herz-Kreislauf, Gewichtsmanagement, Hautgesundheit, Fruchtbarkeit

Viele Frauen erleben emotionalen Stress, wenn sich ihr Aussehen durch die Symptome verändert. Besonders bei einem unerfüllten Kinderwunsch kann dies ein starkes Gefühl der Machtlosigkeit hervorrufen. Wenn du Hilfe suchst und deine Hormone auf natürliche Weise ins Gleichgewicht bringen möchtest, lade ich dich ein, einen Blick auf meine Angebote zu werfen.

Deine Mareike  
Coach für ganzheitliche Frauengesundheit

