DAS POLYZYSTISCHE OVARIALSYNDROM

Das polyzystische Eierstocksyndrom, kurz PCOS, ist eine Stoffwechsel- und Hormonstörung. Sie führt zu leicht erhöhten männlichen Hormonen, PMS, Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit – schreckliche Aussichten, die fast jede fünfte Frau (!) im fruchtbaren Alter betrifft. Sie kann sich von selbst wieder zurückbilden, gilt jedoch als unheilbar. Ein spektakulärer Fallbericht zeigt, dass man dennoch nicht machtlos ist. Es ist zwar nur ein Fallbericht und doch eine Chance für viele!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Theresa Teufl BA, BSc.

Natürlich kam uns wieder einmal der Zufall zu Hilfe. Mit nur wenigen, an sich unspektakulären Natursubstanzen haben wir geholfen, wo es eigentlich keine Hilfe gibt. Meist sind Natursubstanzen gar nicht spektakulär, die Regulation, die sie auslösen können, ist es. Doch zuvor ein paar Erklärungen zu dieser häufigsten Stoffwechselstörung von Frauen im gebärfähigen Alter, die früher auch Stein-Leventhal-Syndrom genannt wurde.

WAS IST PCOS?

Bei PCOS handelt es sich um eine Störung des Regelkreises zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Eierstöcken. Im Ultraschall zeigen sich viele kleine Bläschen, unreife Follikel, die perlschnurartig am Eierstock angeordnet sind. Es sind eigentlich keine Zysten, darum ist die Bezeichnung "polyzystisch" irreführend.

WIE ENTSTEHT PCOS?

Mögliche Faktoren können sein: mangelnde Aromatase-Aktivität (Aromatase wandelt männliche Hormone in weibliche um) oder eine erhöhte 5a-Reduktase-Aktivität (Testosteron wird in Dihydrotestosteron (DHT) umgewandelt). Bisher weiß man, dass PCOS zu 50 Prozent vererbbar ist, meist an Frauen. Es gibt jedoch auch Männer mit PCOS! Da sie keine Eierstöcke haben, zeigt es sich bei ihnen in einer frühen Glatzenbildung und starker Körperbehaarung, ausgelöst durch das erhöhte DHT.

VERMÄNNLICHUNG UND DIABETES

Schon zu Beginn der Störung tritt Akne auf, später "männlicher" Haarwuchs und Haarausfall an Stellen, wo auch Männer ihn fürchten, resultierend aus den vermehrt gebildeten männlichen Hormonen. Häufig bleibt der Eisprung aus, die Schleimhaut kann sich nicht aufbauen und es kommt zu schwächerer Monatsblutung in größeren Zeitabständen, doch mit PMS-Symptomen wie Schmerzen.

Ein weiteres Symptom, das mit der Zeit auftritt, kann Insulinresistenz und daraus Diabetes mellitus sein. Da die Insulin-Rezeptoren immer schlechter auf Insulin ansprechen, muss mehr Insulin in Umlauf gebracht werden. Das führt zu einer weiteren Erhöhung der LH-Aktivität, da Insulin und LH (luteinisierendes Hormon) sich ähnlich sind. Es kann zu einer leichten Schilddrüsenunterfunktion, Entzündungen, schlechtem Schlaf mit Atemaussetzern, Gewichtszunahme und metabolischem Syndrom kommen. Wenn es zu einer Schwangerschaft kommt, ist auch Schwangerschaftsdiabetes möglich. Daher ist eine frühe Erkennung wichtig.

STRESS SPIELT MIT

Es gibt einen PCOS-Typ, dessen Hauptursache Stress ist. Beim "Adrenal-PCOS-Typ" werden vorwiegend Androgene in den Nebennieren gebildet. Diese "männlichen" Hormone verursachen dann die PCOS-Symptome. Stress ist aber nicht nur bei Adrenal-PCOS ein Faktor, auch die anderen PCOS-Typen können durch Stress verschlimmert werden. Werden Stresshormone übermäßig ausgeschüttet, kann es zu einer Insulinresistenz kommen oder die bestehende Insulinresistenz wird verstärkt und trägt zur Müdigkeit bei, die bei PCOS häufig auftritt.

Die Zysten sind bei PCOS eigentlich Follikel, die nicht heranreifen konnten.

PCOS-AUFTRETEN NACH DER PILLE

Häufig ist eine Entgleisung der Sexualhormone auf das Absetzen der Pille nach längerer Einnahme zurückzuführen. Das Hormonsystem ist ein fein aufeinander abgestimmtes System. Greift man jahrelang in dieses System ein, verstellt man mehrere Zahnrädchen. Es dauert seine Zeit, bis der Körper wieder ins Gleichgewicht kommt und die Kommunikation zwischen Hypophyse und Eierstöcken wiederhergestellt ist.

Frauen mit PCO-Syndrom haben insgesamt höhere Cortisolspiegel als gesunde Frauen und verbrauchen daher auch mehr Magnesium, Zink, B-Vitamine und Vitamin C.

DEN RHYTHMUS WIEDERFINDEN

Durch Stressreduktion wird das Stresshormon Cortisol gesenkt, das Symptome wie Insulinresistenz oder Müdigkeit begünstigt. Regelmäßige Bewegung, ein gesunder Darm und adaptogene Pflanzenstoffe tragen ebenfalls zur Wiedererlangung der guten Gesprächsbasis zwischen den hormonbildenden Drüsen bei.

EIN ERSTAUNLICHER FALLBERICHT

Eine 30jährige Frau litt nach Absetzen der Antibabypille vor zwei Jahren unter PCOS. Im Ultraschall zeigten sich die typischen perlenschnurartig aufgereihten unreifen Follikel an den Eierstöcken. Im Rückenbereich trat Akne auf, obwohl die Frau nicht einmal in der Pubertät Hautprobleme hatte. Der Blutbefund zeigte einen erhöhten LH-Wert und einen erhöhten Anti-Müller-Hormonwert von 23 (bis 7 normal). Sie probiert zuerst Mönchspfeffer und Yams, jedoch ohne Veränderung.

Dann beginnt sie für drei bis vier Monate mit täglich *Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis* (2x1) und zusätzlich Krillöl (1-2), Brokkoliextrakt (2x1), *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* (2x1) und *Vitamin D3+K2+Goji* (1x1). Bald bemerkt sie eine leichte Besserung der Haut und nach zwei Monaten Einnahme ist das Ultraschallbild überraschend verändert – die unreifen Follikel sind deutlich weniger geworden. Ein Monat später ist die Akne völlig verschwunden und der Blutbefund zeigt: Das Anti-Müller-Hormon liegt jetzt bei 8,42, also schon fast im Normalbereich.

Über die Co-Autorin Theresa Teufl BSc, BA

studierte interkulturelle Kommunikation und ist aktuell im Master-Studium der Pharmazie. Seit 2023 verstärkt sie das Expertenteam bei Aquarius Naturprodukte GmbH.

> WIE SIND HORMONE BEI PCOS VERÄNDERT?

Die Rolle des LH (luteinisierendes Hormon)

Die vielen perlenschnurartig aufgereihten Follikel sind zu früh mit dem Eisprung-auslösenden luteinisierenden Hormon (LH) in Kontakt gekommen und konnten daher nicht heranreifen.
Doch nicht immer sind bei PCOS und gestörter Follikelreifung erhöhte LH-Werte feststellbar. Und zwar dann nicht, wenn bei einer über den Hypothalamus gesteuerten Eierstockinsuffizienz das Gonadotropin-releasing-Hormon, das die LH- und FSH-Produktion einleitet, zu gering freigesetzt wird. Stress, Untergewicht und Störungen in der Hypophyse oder im Hypothalamus sind häufige Ursachen dafür.

Die Rolle des SHBG (sexualhormonbindendes Globulin)

SHBG (Sexualhormonbindendes Globulin) ist ein östrogenabhängiges, von der Leber gebildetes Protein. Verminderte SHBG-Spiegel finden sich bei allen Erkrankungen mit erhöhten männlichen Hormonen, auch bei PCOS. Häufig liegt auch eine ungünstige Verteilung der Blutfette vor, mit wenig HDL-Cholesterin und einem metabolischen Syndrom.

Die Rolle des AMH (Anti-Müller-Hormon)

Wenn viele Eibläschen vorliegen, ist das Anti-Müller-Hormon (AMH) maßgeblich erhöht.
Normalerweise gilt es als Indikator für die Eierstockreserve: Je niedriger der AMH-Wert, desto kleiner ist die Eierstockreserve einer Frau, und je höher, desto fruchtbarer ist sie. Jedoch ist bei PCOS der AMH-Wert viel zu hoch. PCOS ist die häufigste Ursache für unerfüllten Kinderwunsch, ein Kind zu bekommen ist allerdings auch nicht ganz ausgeschlossen.