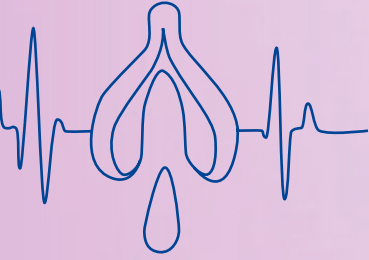


QR-Code 9



PCOS steht für Polyzystisches Ovarialsyndrom. Der Name klingt, als wären die Eierstöcke kaputt. Genau das sind sie aber nicht. Im Ultraschall sieht man keine Zysten, sondern viele kleine Follikel, die ihren Zyklus nicht zu Ende bringen. Sie warten also. Nicht defekt, nicht zerstört, sondern aus dem Takt geraten.

PCOS ist auch keine reine Eierstockkrankheit. Es ist eine Veränderung im Zusammenspiel von Hormonen und Stoffwechsel, die den ganzen Körper betrifft. Deshalb gibt es nicht »das eine« PCOS. Jede Frau erlebt es anders. Für die eine steht der Zyklus im Vordergrund, für die andere die Haut, das Gewicht, der Kinderwunsch oder dieses diffuse Gefühl, dass der eigene Körper nicht so reagiert, wie er sollte.

Typisch sind drei Dinge, die sich immer wieder zeigen: Der Zyklus wird unregelmäßig, Blutungen kommen selten, sehr spät oder gar nicht, Eisprünge bleiben aus. Dazu kommen bei vielen erhöhte Androgene, also Hormone wie Testosteron. Jede Frau hat sie im Körper, doch bei PCOS geraten sie aus dem Gleichgewicht. Das kann sich als Akne zeigen, als vermehrter Haarwuchs im Gesicht oder als Haarausfall auf dem Kopf. Dinge, über die man selten offen spricht, die aber viel mit dem Selbstbild machen. Im Ultraschall sieht man oft viele kleine Follikel an den Eierstöcken. Wichtig ist dabei: Dieses Bild allein bedeutet noch keine Krankheit. Manche Frauen haben sogenannte polyzystische Ovarien und sind vollkommen gesund.

Für die Diagnose müssen zwei dieser drei Punkte zusammenkommen. Diese Grundlage nennt man die Rotterdam-Kriterien.

Ein zentraler, oft unterschätzter Teil von PCOS ist der Stoffwechsel. Bis zu 70 Prozent der betroffenen Frauen haben eine Insulinresistenz. Der Körper produziert Insulin, aber die Zellen reagieren nicht mehr

richtig darauf. Die Bauchspeicheldrüse arbeitet dauerhaft auf Hochtouren. Das begünstigt Gewichtszunahme, verstärkt hormonelle Verschiebungen und erhöht langfristig das Risiko für Typ-2-Diabetes.

Beim Thema Kinderwunsch hält sich ein besonders hartnäckiger Mythos. PCOS bedeutet nicht, unfruchtbar zu sein. Das zeigen unter anderem große bevölkerungsbasierte Kohortenstudien aus Skandinavien, in denen zehntausende Frauen über viele Jahre begleitet wurden. Frauen mit PCOS wurden dabei mit Frauen ohne PCOS verglichen. Das Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens schwanger zu werden, war insgesamt ähnlich. Der Unterschied lag vor allem darin, dass Frauen mit PCOS im Durchschnitt länger brauchten, bis eine Schwangerschaft eintrat, und häufiger medizinische Unterstützung in Anspruch nahmen.

Mit anderen Worten: PCOS kann den Weg verlängern, aber es nimmt nicht das Ziel. Viele Frauen mit PCOS bekommen Kinder, manche mit Hilfe, manche ganz ohne. Aussagen wie »Sie werden nie schwanger« sind medizinisch nicht haltbar und psychisch hoch belastend.

Auch die Psyche gehört zu PCOS dazu. Studien zeigen, dass Frauen mit PCOS deutlich häufiger unter Depressionen und Angststörungen leiden als Frauen ohne PCOS. Nicht, weil sie zu empfindlich wären, sondern weil hormonelle Veränderungen, Stoffwechselstress, gesellschaftlicher Druck und oft jahrelange Unsicherheit zusammenkommen. PCOS kann erschöpfen. Körperlich und mental. Und auch das ist real.

Ein Gedanke, der vielen Frauen zum ersten Mal Luft verschafft, ist dieser: PCOS könnte früher sogar ein Überlebensvorteil gewesen sein. In Zeiten, in denen Nahrung knapp war, nicht regelmäßig gegessen wurde und Hungersnöte zum Alltag gehörten, war ein Stoffwechsel, der Energie effizient speichert und sparsam mit Eisprünge umgeht, kein Nachteil. Ein Körper, der nicht jeden Monat ovuliert, verbraucht weniger Energie. Ein Körper, der Insulin anders verarbeitet, hält Reserven länger fest.

Heute leben wir nicht mehr in Zeiten von Nahrungsmangel, sondern im Überfluss. Genau diese Eigenschaften werden jetzt zum Problem. Der gleiche Stoffwechsel, der früher beim Überleben half, gerät in einer Welt voller Zucker, Dauerstress und Bewegungsmangel aus dem Gleichgewicht. Das macht PCOS nicht neu, sondern erklärt, warum es so häufig ist.

Dass PCOS lange kaum erforscht wurde, hat auch mit der Medizingeschichte zu tun. Erkrankungen, die vor allem Frauen betreffen, wurden über Jahrzehnte weniger ernst genommen, seltener untersucht und schlechter finanziert. Dass wir über PCOS noch immer vieles nicht wissen, ist kein Zufall.

Heute geht man davon aus, dass PCOS zumindest teilweise vererbbar ist. Es gibt keine einzelne »PCOS-Genschraube«, sondern viele genetische Faktoren, die zusammenwirken. Interessant ist dabei: Diese genetische Veranlagung wird nicht nur an Töchter weitergegeben. Söhne können kein PCOS entwickeln, weil sie keine Eierstöcke haben. Studien zeigen jedoch, dass männliche Nachkommen von Frauen mit PCOS häufiger Stoffwechselveränderungen aufweisen. Dazu gehören eine erhöhte Insulinresistenz, ein höheres Risiko für Typ-2-Diabetes und teils auch ein ungünstigeres Lipidprofil. Die hormonelle und metabolische Handschrift wird also weitergegeben, auch wenn sich das Krankheitsbild beim Sohn anders zeigt.

PCOS ist damit keine isolierte Frauenkrankheit, sondern Teil eines familiären Stoffwechselfusters. Das zu wissen, nimmt Schuldgefühle. Du hast dir das nicht antrainiert. Du hast nichts falsch gemacht. Dein Körper trägt Geschichte in sich. Und Geschichte kann man verstehen, begleiten und behandeln.

Was hilft, ist selten eine einzelne Maßnahme. Es geht darum, ein Umfeld zu schaffen, in dem dein Körper wieder mit dir arbeiten kann. Eine Ärztin oder ein Arzt, die oder der PCOS ernst nimmt und sich damit auskennt. Eine Ernährungsberatung, die Stoffwechsel versteht und nicht mit Schuldgefühlen arbeitet. Eine Dermatologin, die Akne und Haarausfall bei PCOS einordnet und nicht abtut. Bewegung, die den Stoffwechsel unterstützt. Ernährung, die Blutzuckerspitzen abfedert. Medikamente wie Metformin bei ausgeprägter Insulinresistenz. Hormonelle Therapien, wenn sie zu deiner Lebensphase passen. Und bei Bedarf auch Nährstoffe wie Vitamin D bei Mangel, Omega-3-Fettsäuren oder Inositol als unterstützende Optionen.

Vor allem aber braucht PCOS eines: individuelle Begleitung. PCOS macht dich nicht kaputt.