



ÜBER-GEWICHT.DE

Übergewicht, **PCO-Syndrom** und **Kinderwunsch**

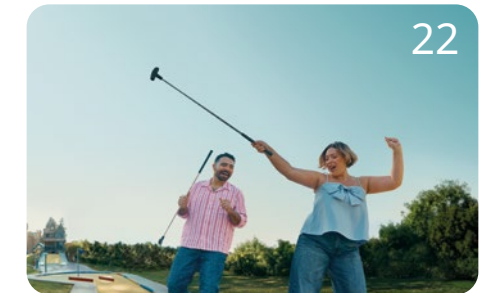
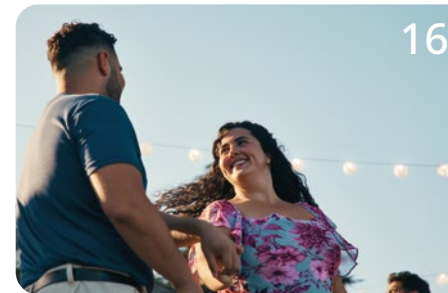
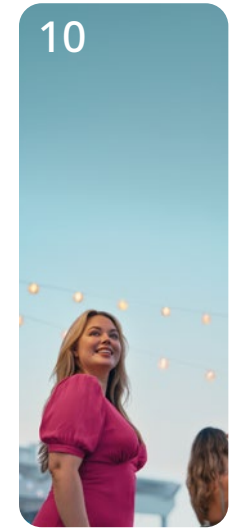


Die meisten der Vorgänge im menschlichen Körper laufen automatisch ab, ohne dass man darauf einen direkten Einfluss hat. Viele von ihnen werden dabei durch Hormone beeinflusst.

Vor allem der weibliche Zyklus wird durch Hormone gesteuert. Deren natürliche Schwankungen bestimmen unter anderem den Zyklusverlauf maßgeblich. Auch wenn man scheinbar keinen Einfluss auf die verschiedenen Hormonspiegel hat, können diese indirekt beeinflusst werden. Ein wichtiger Einflussfaktor ist das Gewicht. Denn ein Zuviel an Gewicht und viszeralem Fett, das im Inneren der Bauchhöhle liegt und die Organe umschließt, kann wie ein zusätzlich hormonproduzierendes Organ wirken.

Die dadurch entstehenden Verschiebungen im Hormonhaushalt können unterschiedliche Folgen haben, unter anderem das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) und Unfruchtbarkeit (Infertilität). Solche hormonellen Verschiebungen betreffen nicht nur Frauen, sondern können auch bei übergewichtigen Männern die Hormonlage verändern und zu Infertilität führen.

Diese Broschüre erklärt, wie Übergewicht und Hormone zusammenhängen und welche Rolle diese Zusammenhänge bei der Entstehung von PCOS und bei unerfülltem Kinderwunsch spielen können.



Inhalt

- 4** PCOS: Was ist das genau?
- 6** Ursachen für PCOS
- 8** Der weibliche Zyklus und PCOS
- 10** PCOS – wenn einige Hormone außer Kontrolle sind
- 14** Ein (ge)wichtiger Faktor: Der Einfluss des Gewichts auf PCOS – und umgekehrt
- 16** Übergewicht und Kinderwunsch
- 20** Das Gewicht – ein Schlüssel zum Erfolg bei PCOS und Kinderwunsch
- 22** Glossar

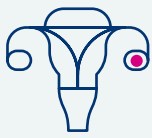





PCOS: Was ist das genau?

Das **Polyzystische Ovarialsyndrom**, kurz PCOS, ist eine **hormonelle Störung**, die vor allem bei Frauen im gebärfähigen Alter auftritt. Oft zeigen sich die ersten Anzeichen schon im jungen Erwachsenenalter – zum Beispiel durch eine unregelmäßige oder ausbleibende Periode, Akne oder Haarausfall. **PCOS ist eine der häufigsten Hormonstörungen und allein in Deutschland sind aktuell rund eine Million Frauen davon betroffen.**

~ 1 Mio.
Frauen sind in
Deutschland von
PCOS betroffen

Das können Anzeichen von PCOS sein

PCOS kann sich bei jeder Frau anders äußern. Dennoch gibt es einige Symptome, die ganz besonders häufig – in ca. 70% der Fälle – auftreten können:

-  **1** Unregelmäßige oder ausbleibende Eisprünge
-  **2** Unregelmäßige Monatsblutungen (die Zyklen sind oft länger als 35 Tage oder die Blutung bleibt nahezu ganz aus)
-  **3** Akne und fettige Haut (oft auch noch lange nach der Pubertät)
-  **4** Haarausfall, vor allem am Kopf
-  **5** Vermehrtes Haarwachstum nach männlichem Behaarungsmuster (Hirsutismus), z. B. im Gesicht sowie am Bauch und Rücken
-  **6** Gewichtszunahme und Übergewicht, vor allem erhöhtes Bauchfett

Ursachen für PCOS

Warum bei manchen Frauen PCOS auftritt und bei anderen nicht, lässt sich nicht so einfach beantworten. Tatsächlich kann die **hormonelle Störung** viele verschiedene Ursachen haben – sie kann zum Beispiel **genetisch** veranlagt sein.

Häufig spielt aber auch das Körpergewicht eine zentrale Rolle: Zwar sind nicht alle Frauen mit PCOS übergewichtig, doch rund 66% der Betroffenen haben Übergewicht (BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$), und etwa 48% leiden unter starkem Übergewicht (BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$).

Der Zusammenhang zwischen der hormonellen Störung und einem erhöhten Körpergewicht – von Übergewicht bis hin zu Adipositas – ist sehr komplex.

Häufig spielt auch das Körpergewicht eine zentrale Rolle

~ 66 %

der Betroffenen haben Übergewicht (BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$),

~ 48 %

leiden unter starkem Übergewicht (BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$)

Body-Mass-Index (BMI)

Von Adipositas – also einem sehr starken Übergewicht – spricht man, wenn der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) bei 30 kg/m^2 oder höher liegt. Der BMI ist ein Wert, der das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt. Er lässt sich ganz einfach selbst berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)}^2}$$

Beispiel: $89 \text{ kg} \div (1,67 \text{ m})^2 = \text{BMI } 31,9 \text{ kg/m}^2$



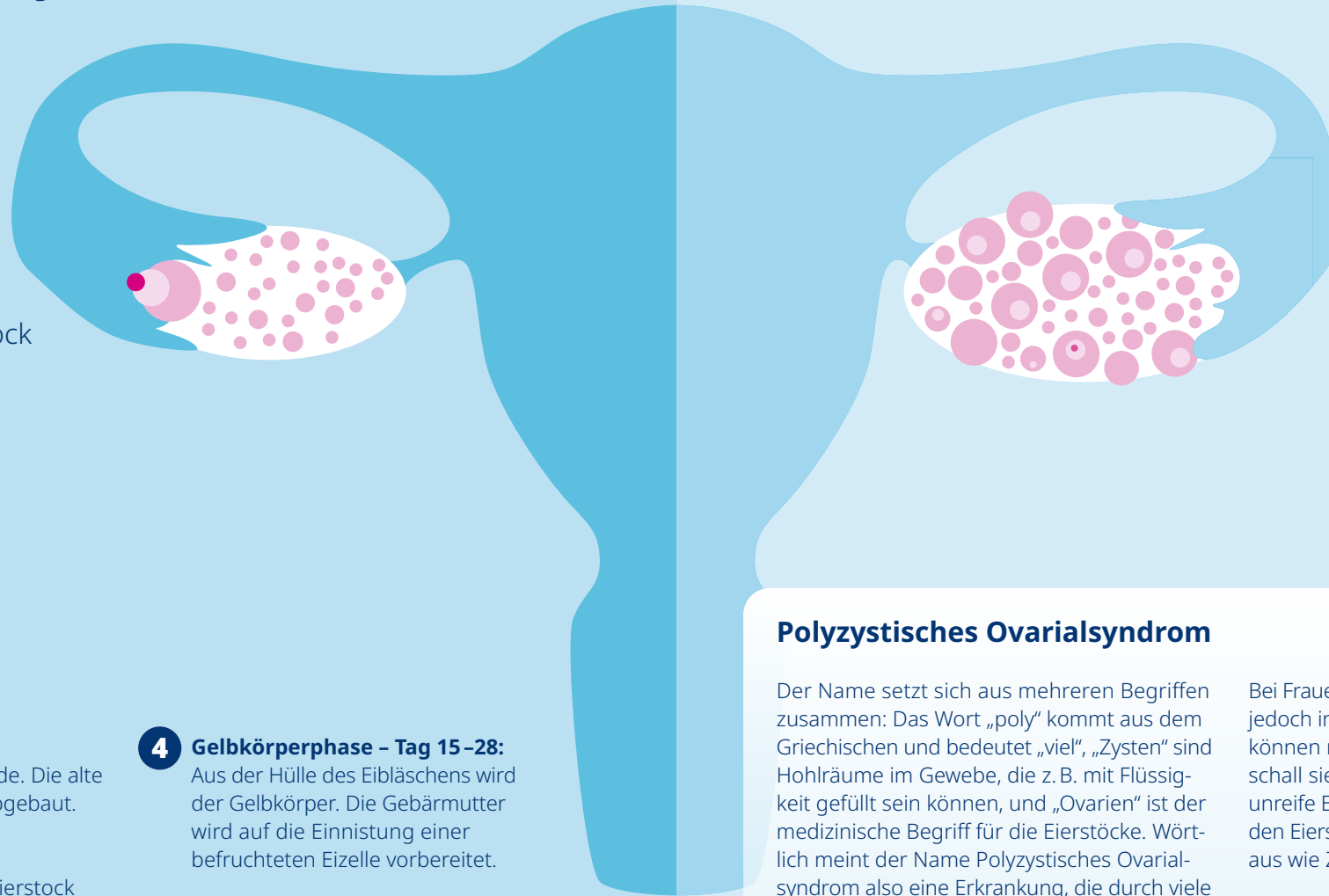
QR-Code: Link zu BMI-Rechner auf **ÜBER-GEWICHT.DE**

BMI

$< 18,5 \text{ kg/m}^2$	$\geq 18,5$ und $< 25 \text{ kg/m}^2$	≥ 25 und $< 30 \text{ kg/m}^2$	≥ 30 und $< 35 \text{ kg/m}^2$	≥ 35 und $< 40 \text{ kg/m}^2$	$\geq 40 \text{ kg/m}^2$
Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas Grad I	Adipositas Grad II	Adipositas Grad III

Der weibliche Zyklus und PCOS

Gesunder Eierstock



Eierstock mit PCOS

Die vier Zyklusphasen:

- 1 Menstruation – Tag 1–5:**
Der Zyklus beginnt mit der Periode. Die alte Gebärmutter Schleimhaut wird abgebaut.
- 2 Follikelphase – Tag 5–14:**
Ein Eibläschen (Follikel) reift im Eierstock heran. Östrogen sorgt dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut wieder aufgebaut wird und bereitet so eine mögliche Schwangerschaft vor.
- 3 Eisprung – ca. Tag 14:**
Das Eibläschen platzt und die reife Eizelle wird in den Eileiter freigesetzt.

- 4 Gelbkörperphase – Tag 15–28:**
Aus der Hülle des Eibläschens wird der Gelbkörper. Die Gebärmutter wird auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet.

Wenn keine Befruchtung stattfindet, bildet sich der Gelbkörper zurück und die nächste Menstruation beginnt.

Polyzystisches Ovarialsyndrom

Der Name setzt sich aus mehreren Begriffen zusammen: Das Wort „poly“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „viel“, „Zysten“ sind Hohlräume im Gewebe, die z. B. mit Flüssigkeit gefüllt sein können, und „Ovarien“ ist der medizinische Begriff für die Eierstöcke. Wörtlich meint der Name Polyzystisches Ovarialsyndrom also eine Erkrankung, die durch viele Zysten in den Eierstöcken gekennzeichnet ist.

Ganz treffend ist dieser Name allerdings nicht. Die meisten Frauen mit PCOS haben keine Zysten im eigentlichen Sinne.

Stattdessen befinden sich in ihren Eierstöcken oft zahlreiche kleine Eibläschen (Follikel). Normalerweise reift in einem Eibläschen eine Eizelle heran, die beim Eisprung freigesetzt und danach befruchtet werden kann.

Bei Frauen mit PCOS bleiben viele dieser Follikel jedoch in einem frühen Stadium „stecken“ und können nicht vollständig ausreifen. Im Ultraschall sieht man deshalb häufig viele kleine unreife Eibläschen, die wie eine Perlenkette in den Eierstöcken liegen – und diese sehen dann aus wie Zysten.

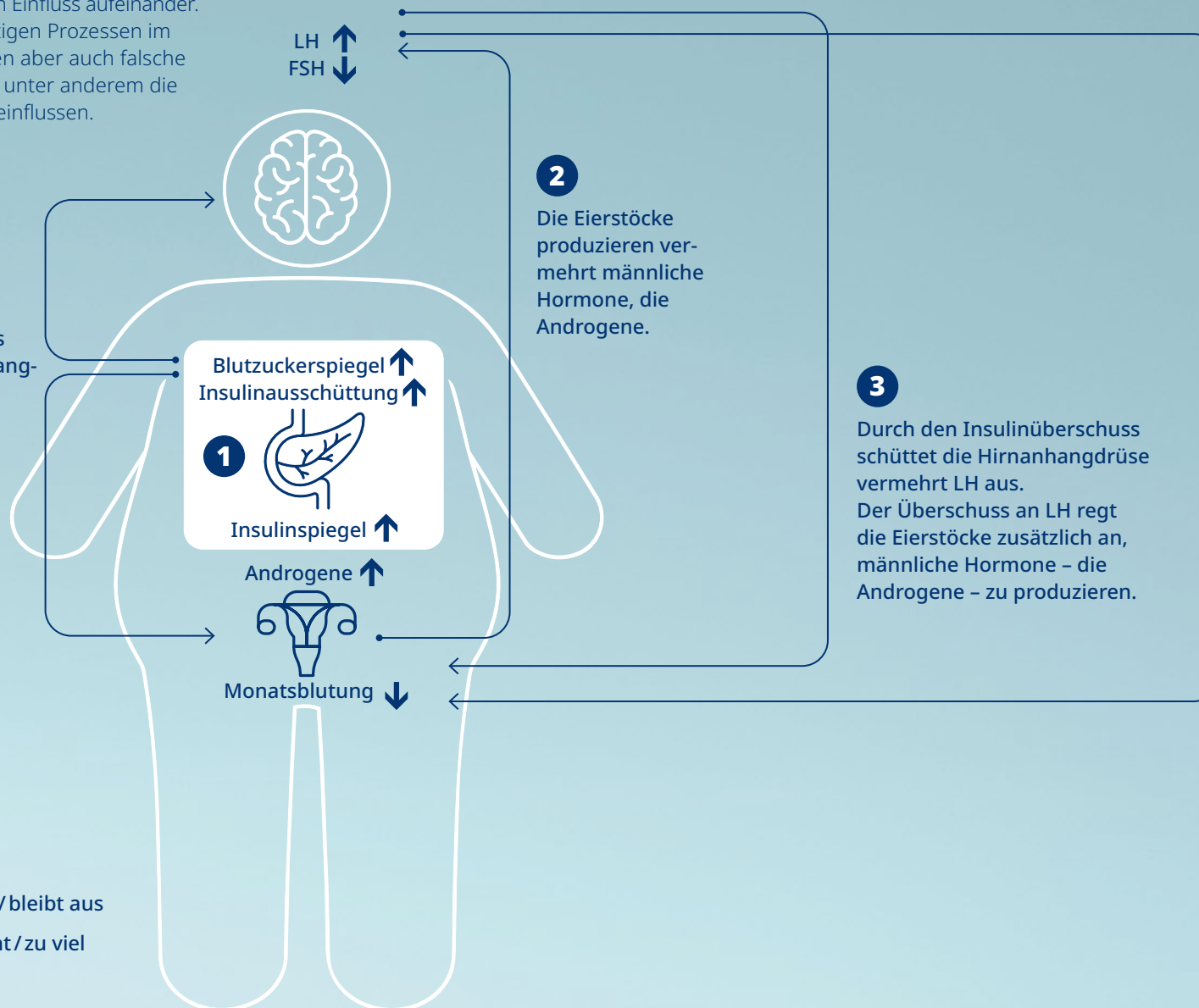
Auch wenn der Name „Polyzystisches Ovarialsyndrom“ den Eindruck erweckt, dass vor allem die Eierstöcke im Mittelpunkt stehen, geht es beim PCO-Syndrom in erster Linie um ein **komplexes hormonelles Ungleichgewicht**. Dabei sind die Hormone, die das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Eierstöcken und Stoffwechsel steuern, aus dem Takt geraten.

Um besser zu verstehen, was bei PCOS im Körper vor sich geht und warum PCOS auch mit Übergewicht zusammenhängt, ist es wichtig, einen Blick auf das Zusammenspiel der beteiligten Hormone zu werfen.

PCOS – wenn einige Hormone außer Kontrolle sind

Unser Körper, seine Funktionen und unser Verhalten – all das wird unter anderem von Hormonen gesteuert. Diese „unterhalten sich miteinander“ und haben Einfluss aufeinander. Sie sind an vielen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt, können aber auch falsche Signale senden und so unter anderem die Gesundheit negativ beeinflussen.

Der Insulinüberschuss wirkt auf die Hirnanhangdrüse und Eierstöcke.



Legende:

- ↓ sinkt ab / zu wenig / bleibt aus
- ↑ steigt an / ist erhöht / zu viel

Was bei PCOS aus dem Gleichgewicht geraten sein kann

- 1** Häufig ist der Insulinspiegel im Blut erhöht. Das kann zu einer Insulinresistenz führen.
- 2** Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel kann die Eierstöcke beeinflussen und die Ausschüttung von männlichen Hormonen (Androgene) erhöhen.
- 3** Ein erhöhter Insulinspiegel kann außerdem auch die Hirnanhangdrüse beeinflussen und dazu führen, dass dort ein Zuviel des Hormons LH ausgeschüttet wird.
- 4** Gleichzeitig kann ein erhöhter Androgenspiegel im Blut dazu führen, dass weniger vom Hormon FSH produziert wird.

- 4** Ein hoher Androgenspiegel hemmt die Ausschüttung von FSH in der Hirnanhangdrüse, Follikel und Eizellen entwickeln sich nicht richtig. Die Monatsblutung ist unregelmäßig oder bleibt aus.

Auf der folgenden Doppelseite sind die einzelnen Abläufe und Zusammenhänge noch einmal ausführlich erklärt.

1**Insulin: ein wichtiger Faktor**

Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert wird. Immer dann, wenn wir Nahrung zu uns nehmen – vor allem kohlenhydratreiche Lebensmittel – steigt der Zuckerspiegel im Blut an. Darauf reagiert die Bauchspeicheldrüse, indem sie Insulin ausschüttet. Insulin sorgt dafür, dass der Zucker in die Zellen geschleust wird und für die Energiegewinnung genutzt werden kann. Man kann sich Insulin wie einen **Schlüssel** vorstellen: Er passt in bestimmte „Schlösser“ (Insulinrezeptoren) auf der Zelloberfläche und öffnet so die „Türen“ für Zucker (Glucose). Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel wieder.

Insulinresistenz bei PCOS

Bei rund 70–80% der Frauen, die von PCOS betroffen sind, liegt eine sogenannte **Insulinresistenz** vor. Das bedeutet, dass die Zellen im Körper nicht mehr richtig auf Insulin reagieren. In der Folge können die Zellen kaum noch Zucker aus dem Blut aufnehmen, sodass der Blutzuckerspiegel erhöht bleibt. Die Bauchspeicheldrüse versucht dem entgegenzuwirken und schüttet immer mehr Insulin aus, um den Zucker in die Körperzellen zu transportieren und den Blutzuckerspiegel zu senken.

Dieses „Zuviel“ an Insulin spielt im weiblichen Körper eine große Rolle: Es kann unter anderem an den Eierstöcken wirken und regt diese dazu an, vermehrt männliche Hormone, die sogenannten **Androgene**, auszuschütten.

2**Androgene – die männlichen Hormone**

Androgene, wie z. B. Testosteron, gelten allgemein als „männliche Hormone“. Sie werden jedoch auch im weiblichen Körper – wenn auch in deutlich geringeren Mengen – gebildet und sind auch dort unverzichtbar. Testosteron unterstützt etwa die Muskel- und Knochengesundheit. Testosteron ist eine Vorstufe von Östrogen (weibliches Geschlechtshormon) und spielt dadurch z. B. auch eine wichtige Rolle bei der Reifung der Eizellen im Zyklus. Es beeinflusst nicht zuletzt auch die Libido. Insgesamt sind Androgene also auch für Frauen lebenswichtige Hormone, die für die allgemeine Gesundheit unerlässlich sind.

Rund 70% der Frauen, die von PCOS betroffen sind, haben erhöhte Androgenspiegel. Bei vielen treten daher z. B. Akne, fettige Haut und vermehrter Haarwuchs im Gesicht, am Bauch und Rücken nach männlichem Behaarungsmuster auf.

3 4**Kopfsache – die weiteren Mitspieler: LH und FSH**

An einem regelmäßigen Zyklus sind weitere Hormone beteiligt, unter anderem die Hormone **LH (luteinisierendes Hormon) und FSH (follikelstimulierendes Hormon)**. Beide werden in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) gebildet.

- FSH sorgt in der ersten Zyklushälfte dafür, dass Eizellen in den Eibläschen heranreifen können.
- Das Hormon LH ist hingegen vor allem für den Eisprung wichtig: Ein plötzlicher und kurzfristiger Anstieg (LH-Peak) im Blut löst normalerweise den Eisprung aus.

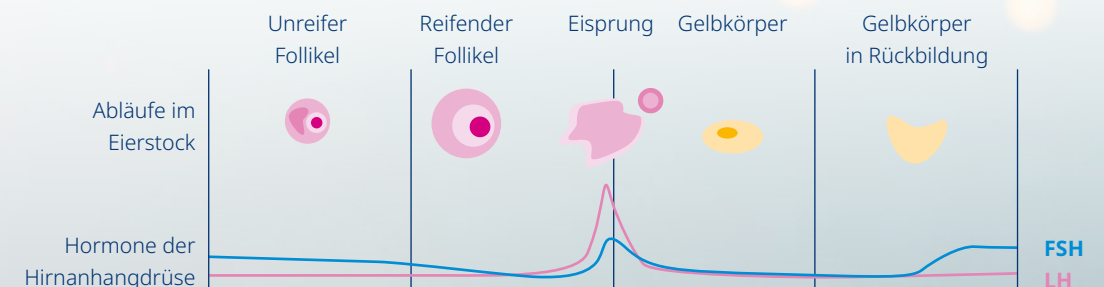
Wichtig ist, dass LH und FSH zeitlich aufeinander abgestimmt sind und ausbalanciert sekretiert werden, damit der weibliche Zyklus normal ablaufen kann.

Bei vielen Frauen mit PCOS sind diese beiden Hormone aus dem Gleichgewicht geraten. Auch das liegt häufig an einem dauerhaft erhöhten Insulinspiegel im Blut.

Das „Zuviel“ an Insulin kann nämlich auch die Arbeit der Hirnanhangdrüse beeinflussen: Sie wird durch den Insulinüberschuss dazu angeregt, vermehrt LH auszuschütten – also das Hormon, das normalerweise den Eisprung auslöst. Der erhöhte LH-Spiegel stimuliert wiederum die Eierstöcke und regt sie dazu an, ebenfalls mehr männliche Hormone zu bilden.

Der steigende Androgenspiegel wirkt dann wiederum auf die Hirnanhangdrüse und hemmt dort die Ausschüttung des Hormons FSH. Dabei spielt FSH gerade in der ersten Zyklushälfte eine ganz wichtige Rolle: Das Hormon regt das Wachstum der Follikel an und sorgt dafür, dass sie – und die Eizellen darin – heranreifen können. Wenn der FSH-Spiegel aber sehr niedrig ist, dann können sich Follikel und Eizellen häufig nicht richtig entwickeln. Stattdessen bleiben sie in einem frühen Entwicklungsstadium „stecken“.

Diese Vorgänge führen dazu, dass es oft nicht zu einem Eisprung kommt, weil keine Eizelle vollständig heranreifen konnte – und auch **die Monatsblutung kann dadurch unregelmäßig werden oder zeitweise sogar ganz ausbleiben.**

Normaler Zyklus

Ein (ge)wichtiger Faktor: Der Einfluss des Gewichts auf PCOS – und umgekehrt

Übergewicht kann verschiedene gynäkologische Erkrankungen begünstigen – unter anderem auch PCOS.

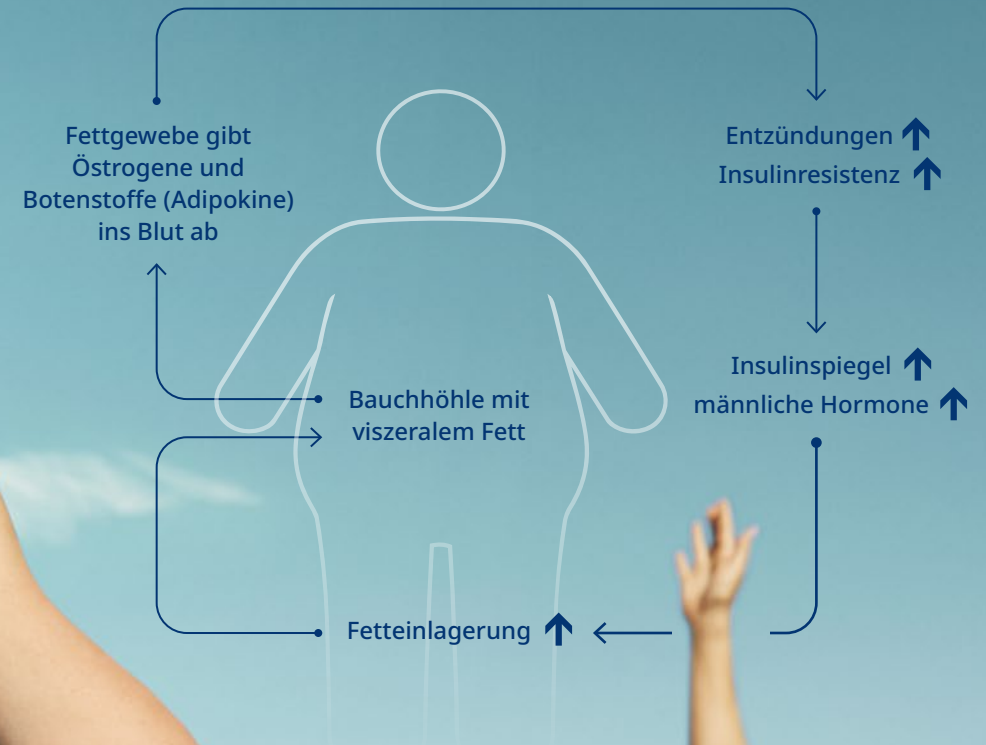
Eine entscheidende Rolle spielt dabei das **viszerale Fett**, das im Inneren der Bauchhöhle liegt. **Dieses Bauchfett ist nicht einfach nur Gewebe, sondern verhält sich wie eigenes, hormonproduzierendes Organ:** Neben Hormonen wie zum Beispiel **Östrogenen** gibt das Fett auch **Botenstoffe (Adipokine)** ins Blut ab und stört dadurch sowohl den Hormonhaushalt als auch den Stoffwechsel.

Dabei sind es vor allem die freigesetzten Botenstoffe, die Entzündungen im Körper ankurbeln können und maßgeblich dazu beitragen, dass Zellen – zum Beispiel Muskel- oder Leberzellen – nicht mehr richtig auf Insulin reagieren können. So kommt es häufig zu einer **Insulinresistenz**, durch die der Insulinspiegel im Blut meistens dauerhaft erhöht ist. Bei Frauen im gebärfähigen Alter kann dies eine **hormonelle Kettenreaktion** in Gang setzen, die die Entwicklung von PCOS begünstigt.

Nicht nur das Körpergewicht hat einen Einfluss auf PCOS – umgekehrt kann die Hormonstörung auch das Gewicht beeinflussen. Bei einem großen Teil der Frauen mit PCOS sind sowohl der Insulinspiegel als auch die männlichen Hormone (Androgene) im Blut erhöht. Diese Kombination wirkt wie ein „Turbo“ für Fetteinlagerungen: Der Körper speichert sehr viel schneller und leichter Fett – und zwar vor allem am Bauch.

Dabei kann jede weitere Gewichtszunahme die Beschwerden von PCOS verstärken, sodass sich der **Kreislauf aus Übergewicht und PCOS selbst immer weiter verstärkt.**

Das viszerale Fett verhält sich wie ein eigenes hormonproduzierendes Organ.



Übergewicht und Kinderwunsch

Bei einem **unerfüllten Kinderwunsch** bzw. Schwierigkeiten, schwanger zu werden oder eine Schwangerschaft bis zur Geburt gesund zu erhalten, kann **Übergewicht** eine wichtige Rolle spielen, sowohl **bei Frauen als auch bei Männern**.

Auch hier sind hormonelle Veränderungen und Entzündungsbotenstoffe, die vom viszeralen Fettgewebe im Inneren der Bauchhöhle ausgeschüttet werden, entscheidend.

Das Fettgewebe produziert unter anderem auch **Sexualhormone**, z. B. Östrogene. Diese Hormone können direkt in den **Hormonhaushalt** eingreifen, sodass dieser **aus dem Gleichgewicht** geraten kann.

Sie haben Einfluss auf den weiblichen Hormonhaushalt und den Fortbestand bzw. Ausgang einer Schwangerschaft.

Bei Männern können erhöhte Östrogenspiegel die Fruchtbarkeit und Zeugungsfähigkeit beeinträchtigen.

Ein bestehendes Übergewicht kann dazu führen, **dass es länger dauert, bis eine Schwangerschaft eintritt**, und auch die Erfolgsraten einer künstlichen Befruchtung verringern. Außerdem kann das Risiko für **Komplikationen in der Schwangerschaft** erhöht sein.

Die Wahrscheinlichkeit einer verringerten Fruchtbarkeit bei Frauen liegt bei Übergewicht bei 27% und Adipositas (BMI über 30kg/m²) sogar bei 78%.

Verringerte Fruchtbarkeit bei Frauen

27% bei Übergewicht

78% bei Adipositas

Verringerte Fruchtbarkeit bei Männern

20% bei Übergewicht

34% bei Adipositas



QR-Code: Link zu BMI-Rechner auf **ÜBER-GEWICHT.DE**



Übergewicht und Kinderwunsch

Übergewicht und Unfruchtbarkeit: die weibliche Seite

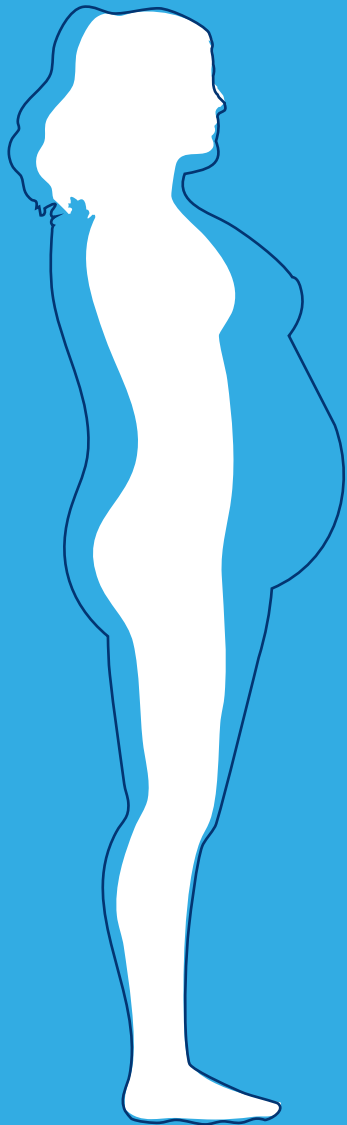
Bei Frauen kann u. a. PCOS ein Grund für eine verminderte Fruchtbarkeit sein. Es können aber auch andere Gründe vorliegen. Die Qualität der Eizellen kann vermindert sein. Verschiedene Hormone und Entzündungsstoffe wirken auf Rezeptoren an den Eierstöcken und der Plazenta (Mutterkuchen) und können so eine Schwangerschaft negativ beeinflussen.

Es gibt viele Frauen, die erst erfahren, dass sie PCOS haben, wenn sich ihr Kinderwunsch nicht erfüllt. Die Hormonstörung PCOS zählt zu den häufigsten Ursachen dafür, dass eine Schwangerschaft auf sich warten lässt.

Wenn PCOS und (starkes) Übergewicht zusammen auftreten, können sich die Auswirkungen auf Zyklus, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft zusätzlich verstärken und den Kinderwunsch noch weiter erschweren.

Übergewicht kann unterschiedliche negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit von Frauen haben:

- 1 Reduktion der Eizellenqualität
- 2 Geringere Wahrscheinlichkeit für einen Eisprung
- 3 Störungen des Menstruationszyklus (unregelmäßige oder ausbleibende Blutungen)
- 4 Erhöhtes Risiko für PCOS
- 5 Größeres Risiko für Komplikationen während der Schwangerschaft, wie:
 - Schwangerschaftsdiabetes
 - Fehlgeburten
 - Frühgeburten
 - Geburtskomplikationen
 - Fehlbildungen des Kindes
- 6 Gynäkologische Krebserkrankungen



Übergewicht und Zeugungsunfähigkeit: die männliche Seite

Bei Männern finden durch Übergewicht und viszerales Fettgewebe ebenfalls Veränderungen im Hormonhaushalt statt.

Das Fettgewebe sendet einen Botenstoff (das Enzym Aromatase) aus, das Testosteron in Östrogen umwandelt. Somit ist im Körper zu wenig des männlichen Sexualhormons Testosteron und zu viel des (weiblichen) Hormons Östrogen vorhanden.

Ein verminderter Testosteronspiegel kann wiederum zu vermehrter Fetteinlagerung, Muskelabbau und einer Insulinresistenz führen – das Ungleichgewicht der Hormone verstärkt sich so selbst immer mehr.

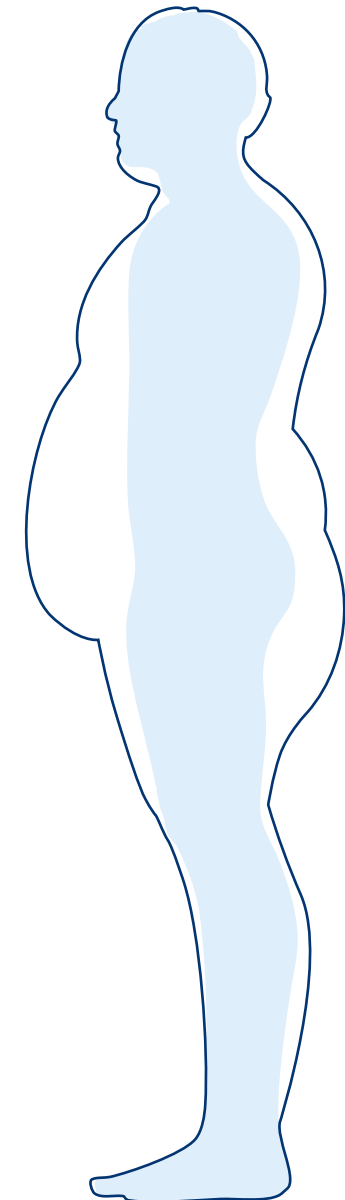
Dadurch kann die Zahl der Spermien abnehmen, ihre Beweglichkeit eingeschränkt sein oder ihre genetische Qualität beeinträchtigt werden. Solche Veränderungen können sowohl die natürliche als auch die künstliche Befruchtung beeinflussen.

Das Ungleichgewicht kann bei Männern außerdem sowohl die Libido als auch das psychische Wohlbefinden beeinflussen und z. B. depressive Verstimmungen oder Depressionen begünstigen.

Mögliche Symptome von Übergewicht bei Männern mit Blick auf die Zeugungsfähigkeit:

- 1 Erektile Dysfunktion/Erektionsstörungen
- 2 Reduktion der Spermienzahl und -qualität sowie deren Beweglichkeit
- 3 Schädigung der DNA in den Spermien
- 4 Veränderung der Epigenetik (Ein- und Ausschalten der Gene) bei den Nachkommen

Übergewicht hat Einfluss auf den Hormonhaushalt



Das Gewicht – ein Schlüssel zum Erfolg bei PCOS und Kinderwunsch:

Da viele der Vorgänge bei PCOS und unerfülltem Kinderwunsch von Übergewicht ausgelöst oder negativ beeinflusst und verstärkt werden können, kann eine **Gewichtsabnahme eine der wirksamsten Methoden** bei der Behandlung sein. Sie steht im Zentrum, um aus dem Teufelskreis der veränderten Hormonspiegel auszubrechen.

- Bereits eine Gewichtsreduktion um etwa 5–15% kann PCOS-Symptome bei Frauen und die Chance, schwanger zu werden, verbessern.
- Bei Männern kann eine Gewichtsabnahme um 5–10% die Spermienqualität und die weiteren Folgen für die Zeugungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Im Mittelpunkt einer Gewichtsabnahme stehen eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung bzw. Muskelaufbau durch Sport. Zusätzlich kann mit einer medikamentösen Therapie die Gewichtsreduktion unterstützt werden.

Wichtig ist, dass eine gesunde, dauerhafte Gewichtsabnahme nicht schnell zu erreichen ist. Es ist vielmehr ein **kontinuierlicher Prozess**, der Geduld und Ausdauer erfordert. Dabei kann es vor allem zu Beginn hilfreich sein, sich **professionelle Unterstützung und Hilfe** zu suchen.

Auf der Website **ÜBER-GEWICHT.DE** finden sich viele Informationen rund um die Themen Ernährung und Bewegung. Außerdem kann man dort einfach herausfinden, wo professionelle Unterstützung in der Umgebung zu finden ist. Reinschauen lohnt sich!

Eine Gewichtsabnahme kann vieles bewirken, z. B.:

Bei Frauen

- kann das Insulin wieder besser wirken,
- der Androgenspiegel im Blut verringert werden,
- sich der Zyklus normalisieren,
- das Risiko für Fehlgeburten vermindert werden und
- die Wahrscheinlichkeit einer spontanen Schwangerschaft erhöht werden.

Bei Männern

- kann das Insulin wieder besser wirken,
- der Östrogenspiegel reduziert und der Testosteronspiegel erhöht,
- eine erektile Dysfunktion (Erektionsstörungen) verbessert und
- die Spermienzahl und -qualität normalisiert werden.



Professionelle Unterstützung findest du hier:
ÜBER-GEWICHT.DE

Tipps für einen gesunden Lebensstil bei PCOS und zur Gewichtsabnahme

DON'TS

- Industriezucker
- Fastfood
- Alkohol
- Nikotin
- Entzündungsfördernde Lebensmittel (u. a. hochverarbeitete und tierische Produkte)
- Stress

DOS

- Gesunde Ernährung
- Komplexe Kohlenhydrate
- Mineralstoffe wie Magnesium & Zink
- Bewegung
- Leber unterstützen, entgiften
- Stressreduktion & Stressmanagement



Glossar

Adipokine – Hormonähnliche Botenstoffe, die von Fettgewebe produziert werden.

Androgene – Sexualhormone, werden u. a. in Hoden und Eierstöcken gebildet. Das wichtigste Androgen ist Testosteron.

FSH – Follikelstimulierendes Hormon, wird in der Hirnanhangdrüse produziert. Wird bei Frauen für die Eizellreifung benötigt.

Glucose – „Zucker“ aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln, Energielieferant für die Zellen im Körper.

Infertilität – Unfruchtbarkeit.

Insulin – Hormon, das nötig ist, um den mit der Nahrung aufgenommenen Zucker (Glucose) in die Körperzellen zu transportieren, wird in der Bauchspeicheldrüse produziert.

Insulinresistenz – Körperzellen reagieren nicht mehr richtig auf Insulin.

LH – Luteinisierendes Hormon, wird in der Hirnanhangdrüse produziert. Löst den Eisprung aus.

Östrogen – Wichtigstes weibliches Sexualhormon, wird auch im männlichen Körper in geringeren Mengen gebildet.

Ovar / Ovarien – Eierstock, Eierstöcke.

Ovulation – Eisprung.

PCOS – Polyzystisches Ovarialsyndrom.

Testosteron – Wichtigstes männliches Sexualhormon, eine Vorstufe von Östrogen, wird auch im weiblichen Körper in geringeren Mengen benötigt.





ÜBER-GEWICHT.DE



Finde Ärzt:innen, die dich vor Ort oder digital unterstützen auf **ÜBER-GEWICHT.DE**

Frage deine Ärztin oder deinen Arzt, ob Medikamente dir beim Abnehmen helfen können.