

AB KINDERWUNSCH  
BIS ENDE 12. SSW



a apothekе adhoc

## Polyzystisches Ovarial-Syndrom: Was kann helfen?

Wird das Polyzystische Ovarial-Syndrom (PCO) diagnostiziert, können verschiedene Faktoren die Hormonschwankungen positiv beeinflussen. Auch eine medikamentöse Behandlung kann in Erwägung gezogen werden, um die Schwangerschaftschancen zu erhöhen.

### Einfluss der Ernährung

Gut geeignet	Nicht gut geeignet
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vollkornprodukte</li><li>✓ Eiweißreiche Produkte</li><li>✓ Hochwertige Öle</li><li>✓ Gemüse (mind. 3 Portionen pro Tag)</li><li>✓ Zuckerarme Obstsorten (Beeren, Grapefruit, Wassermelone, Aprikosen, Feigen, Kiwis, Orangen, Pflaumen; 1-2 Portionen pro Tag)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✗ Weißmehlprodukte mit kurzkettigen Kohlenhydraten (Weißbrot, Toast, Hartweizen nudeln)</li><li>✗ Süße Obstsorten (Trauben, Bananen, Ananas, Mangos, Nektarinen, Kirschen)</li><li>✗ Süßigkeiten</li></ul>

*Tipp: Als Ersatz für Nudeln und Reis stehen mittlerweile verschiedene kohlenhydratarme Alternativen zur Verfügung – beispielsweise Nudeln aus Hülsenfrüchten oder Reis aus Blumenkohl.*

### Sport kann die Hormone regulieren

- Es gibt keine Muster-Sportart: Wichtig ist, einen Sport zu finden, der Spaß macht.
- Frauen sollten Sport nicht als Stress empfinden.
- Frauen sollten Training locker angehen und sich keinen strengen Plan vorschreiben, der Druck erzeugt.

#### Gut geeignet:

- Lockere Laufeinheiten
- Intervalltraining
- Krafttraining
- Tägliche, längere Spaziergänge
- Entspannende Sportarten wie Yoga (Senkung des Cortisol-Spiegels)

### Medikamentöse Behandlungsoptionen

- Oft helfen eizellreifende Medikamente wie **Clomifen**, um die Eizellen zu stimulieren. Dadurch werden die Chancen auf einen Eisprung erhöht (sechs Monate unter ärztlicher Kontrolle).
- Leiden betroffene Frauen unter einer Insulinresistenz, kann die Einnahme von **Metformin** sinnvoll sein: Der Wirkstoff führt zu einer verbesserten Blutzucker- und Stoffwechselinstellung und einer Abnahme von männlichen Hormonen.
- Durch beide Therapien kann eine Normalisierung des weiblichen Zyklus erreicht werden.