



## PCOS (Polycystic Ovarian Syndrome) - Fakten und Mythen

Die Statistik besagt, dass das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) 5-10% der Frauen im gebärfähigen Alter betrifft. Ich persönlich denke, die Zahlen sollten viel höher sein. Ich denke, aktuelle Diäten und Lebensstile machen die Krankheit häufiger. Höhere als normale Blutzuckerspiegel beeinträchtigen jeden Monat die normale Eientwicklung. Diese falsch entwickelten Eier können als Zyste am Eierstock verbleiben. Da der Eisprung entweder verzögert ist oder überhaupt nicht auftritt, ist das Hormon Progesteron in diesem Zyklus entweder reduziert oder fehlt, was zu vielen Symptomen von PCOS führt. Ein Mangel an Progesteron führt zu einem relativen Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron, so dass die Östrogenaktivität durch &hellip;



Die Statistik besagt, dass das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) 5-10% der Frauen im gebärfähigen Alter betrifft. Ich persönlich denke, die Zahlen sollten viel höher sein. Ich denke, aktuelle Diäten und Lebensstile machen die Krankheit häufiger. Höhere als normale Blutzuckerspiegel beeinträchtigen jeden

Monat die normale Eientwicklung. Diese falsch entwickelten Eier können als Zyste am Eierstock verbleiben. Da der Eisprung entweder verzögert ist oder überhaupt nicht auftritt, ist das Hormon Progesteron in diesem Zyklus entweder reduziert oder fehlt, was zu vielen Symptomen von PCOS führt. Ein Mangel an Progesteron führt zu einem relativen Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron, so dass die Östrogenaktivität durch Progesteron nicht richtig ausgeglichen wird. Dies wird als Östrogendominanz bezeichnet. Die beiden Hormone haben in der Regel gleiche und entgegengesetzte Funktionen: Östrogen bewirkt eine Proliferation der Gebärmutter Schleimhaut, während Progesteron zur Aufrechterhaltung der Gebärmutter Schleimhaut beiträgt. Östrogen bewirkt eine Proliferation des Brustgewebes, während Progesteron es gesund hält -depressive Eigenschaften. Progesteron reduziert Krämpfe der glatten Muskulatur, normalisiert die Gerinnung und Gefäßstärke, unterstützt die Schilddrüsenfunktion und den Knochenaufbau und beugt Endometriumkrebs vor. PCOS-Frauen haben mehr zirkulierendes, aktives Testosteron, das Probleme wie Anovulation, Unfruchtbarkeit, Akne, übermäßiges Körper- und Gesichtshaarwachstum und Verlust von Kopfharen verursacht. Die Regulierung der Aufnahme von Stärke und Zucker über die Nahrung kann die Symptome von PCOS erheblich verbessern, einschließlich Unfruchtbarkeit, Haarausfall, Gewichtszunahme, Fehlen regelmäßiger Perioden, mangelnder Ovulation und Haarwuchs im Gesicht. PCOS ist kein Unfruchtbarkeitssatz und kann auf natürliche Weise durch Ernährung, Bewegung und Nahrungsergänzungsmittel behandelt werden.

Aufgrund der mit PCOS verbundenen Hormonstörungen (hohes Insulin, hohe Androgene, niedriges Progesteron und unausgewogenes Verhältnis von Östrogen zu Progesteron) können Frauen unter folgenden Symptomen leiden:

- Hohe Spiegel an männlichen Hormonen, Androgenen
- Ein unregelmäßiger oder kein Menstruationszyklus

- In den Eierstöcken können viele kleine Zysten vorhanden sein oder nicht
- Unfruchtbarkeit oder Unfähigkeit, schwanger zu werden oder eine Schwangerschaft aufrechtzuerhalten
- Akne, fettige Haut oder Schuppen
- Schmerzen im Beckenbereich
- Gewichtszunahme
- Mangel an Eisprung
- Schwere Schmerzperioden

Die naturheilkundliche Behandlung von PCOS konzentriert sich auf:

- Regulierung des Blutzucker- und Insulinspiegels
- Verringerung überschüssiger männlicher Hormone und hormoneller Aktivität und damit Verbesserung von Akne, fettiger Haut, übermäßigem Haarwuchs und Haarausfall
- Verbesserung der Progesteronproduktion
- Sicherstellung eines regelmäßigen Eisprungs und einer regelmäßigen Menstruation sowie Verbesserung der Fruchtbarkeit
- Gewichtsverlust und regelmäßige Bewegung

Da die meisten Frauen in Bezug auf Menstruation und Fruchtbarkeit schlecht ausgebildet sind, werden viele aus diesem Grund falsche Annahmen in Bezug auf Menstruation, Fruchtbarkeit und PCOS treffen:

### **Mythos Nr. 1: Ich habe nicht vor, Kinder zu haben, also spielt es keine Rolle, ob ich keinen Eisprung habe**

Wahrheit: Es spielt keine Rolle, ob Sie Kinder haben möchten oder nicht. Wenn Sie nicht jeden Monat den Eisprung haben, wird Ihrem Körper das lebenswichtige Hormon Progesteron entzogen, was bedeutet, dass Sie möglicherweise anfälliger für Östrogen-Dominanzzustände wie Myome sind. Brustkrebs und Endometriose.

### **Mythos Nr. 2: Ich bekomme regelmäßig eine Periode, also muss ich Eisprung haben**

Wahrheit: Regelmäßige Perioden bedeuten nicht, dass Sie Eisprung haben. Es bedeutet nur, dass die Östrogenproduktion jeden Monat zunimmt und abnimmt, um die Entwicklung der Gebärmutter Schleimhaut und die anschließende Abgabe zu signalisieren. Regelmäßiger Eisprung ist für einen gesunden Hormonhaushalt unabhängig von Elternschaftsplänen von entscheidender Bedeutung.

### **Mythos Nr. 3: Der Ultraschall zeigte keine Zysten an meinen Eierstöcken, so dass ich kein PCOS haben kann**

Wahrheit: Der Name ist irreführend. Menschen mit polyzystischem Ovarialsyndrom müssen keine Zysten an den Eierstöcken haben. Der Körper bricht zusammen und löst regelmäßig Zysten auf, sodass Zysten kommen und gehen können. Das Syndrom wird anhand einer Reihe von Symptomen diagnostiziert, die einige (aber nicht alle) der folgenden Symptome umfassen können: Kopfhhaarverlust, übermäßiges Gesichts- / Körperhaar, Gewichtszunahme, Insulinresistenz, schlechte Glukosetoleranz, unregelmäßige Menstruation Zyklen, Anovulation, Unfruchtbarkeit, Akne und fettige Haut.

### **Mythos Nr. 4: Die Blutuntersuchungen waren in Ordnung, so dass hormonell nichts falsch ist**

Wahrheit: Hormonbluttests sind notorisch schlechte Prädiktoren für Gesundheit oder Krankheit. Die Referenzbereiche sind unglaublich breit (z. B. für und werden basierend auf einem Durchschnitt der in der Allgemeinbevölkerung gemessenen Werte festgelegt. Referenzbereiche für Hormone sollten durch Gesundheitsuntersuchungen der Personen festgelegt werden, die zur Festlegung des Bereichs für Fortpflanzungsstörungen wie z Myome, Brustkrebs, Endometriose, PCOS, unregelmäßige Menstruation, schwere Menstruation, schmerzhafte Perioden, Unfruchtbarkeit, Anovulation usw. Wählen Sie nur diejenigen aus, die vollkommen regelmäßige Perioden haben, die jeden Monat in der Mitte des Zyklus ovulieren und keine Anzeichen von Myomen oder Endometriose aufweisen Probleme mit den Fortpflanzungsorganen usw. Verwenden Sie diese Personen dann, um einen gesunden Bereich festzulegen.

**Mythos Nr. 5: Wenn ich Endometriose, PCOS oder Myome habe, kann ich keine Kinder haben oder ich kann nur Kinder bekommen, wenn ich mich aggressiven Fruchtbarkeitsbehandlungen wie In-Vitro-Fertilisation (IVF) unterziehe**

Wahrheit: Sie können Kinder mit jeder dieser Bedingungen haben, sie buchstabieren nicht automatisch Unfruchtbarkeit. Abhängig von der Schwere der Erkrankung kann die beste Vorgehensweise entweder die Kombination herkömmlicher Therapien wie Medikamente und Operationen mit einer naturheilkundlichen Behandlung oder eine naturheilkundliche Behandlung allein sein, um das Problem zu lösen.

**Mythos Nr. 6: Wenn es etwas gäbe, das bei meinem Problem helfen könnte, würde mein Spezialist davon erfahren**

Wahrheit: Leider nicht. Die meisten Ärzte haben genug auf dem Teller, um sich über die neuesten Medikamente und chirurgischen Möglichkeiten auf dem Laufenden zu halten und jeden Tag eine Fülle von Patienten zu sehen. Sie haben weder

die Zeit noch das Interesse, naturheilkundliche Behandlungen für Krankheiten zu untersuchen.

### **Mythos Nr. 7: Es gibt keine Forschung zur Unterstützung naturheilkundlicher Therapien**

Wahrheit: Es gibt viele Forschungsergebnisse zur Unterstützung von Akupunktur, Kräutermedizin, Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln. Es gab eine Zeit vor nur 10 Jahren, in der die Forschung spärlich war. Das öffentliche Interesse an mehr natürlichen Therapien hat das Interesse geweckt, Heilmittel zu erforschen, die sich seit Hunderten, wenn nicht Tausenden von Jahren bewährt haben.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**