

# PCOS SELBSTHILFE

## von Frauen für Frauen

### Kennst du das auch?

- erhöhte männliche Hormone?
- unregelmäßige oder ganz ausbleibende Monatsblutung?
- unerfüllter Kinderwunsch bzw. Unfruchtbarkeit?
- Ovarialzysten?
- Übergewicht bzw. Gewichtsprobleme?
- Haarausfall, vermehrte Körperbehaarung und Akne?
- Wurde bei dir gerade PCO/PCOS diagnostiziert und du weißt nicht so recht, was das für dich bedeutet und wie es weitergeht?
- Hast du etwas von der Verbindung zwischen Insulinresistenz und PCO/PCOS gelesen und möchtest mehr darüber wissen?

### Dann melde dich bei der

**PCOS-Selbsthilfegruppe  
Hamburg & Schleswig-Holstein**  
Tanya Laube und Claudia Herbst

Telefon: **04535/297300** oder **040/59453071**  
e-Mail: **hamburg@pcos-selbsthilfe.org**

Das **Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)**; Ovarien = Eierstöcke, zystisch = aus mehreren Zysten bestehend) ist mit über 5% (mehr als 1 Mio. Betroffene in Deutschland) eine der häufigsten endokrinen Erkrankungen geschlechtsreifer Frauen.

Das PCOS ist durch Zyklusstörungen und eine Erhöhung der männlichen Hormone im Blut charakterisiert; bei etwa 70% der Fälle finden sich auch die klassischen namensgebenden polyzystischen Ovarien. Die typischen Veränderungen im Erscheinungsbild (vermehrte Körperbehaarung, Akne, Haarausfall, Übergewicht) haben deutliche Auswirkungen auf psychosozialer Ebene mit massiven Einschränkungen im Bereich der Lebensqualität, der Lebenszufriedenheit und der Sexualität.

In vielen Fällen geht der Diagnosestellung PCOS ein langer Untersuchungsprozess voraus, da die Erkrankung PCOS in seiner Komplexität, trotz seiner Häufigkeit, insgesamt wenig bekannt ist. Bei vielen Frauen wird aufgrund des unerfüllten Kinderwunsches eine Therapie mit Clomiphen oder eine künstliche Befruchtung durchgeführt, die ebenfalls zu einer deutlichen psychischen Beeinträchtigung führt. Im Falle eines Schwangerschaftseintritts muss zudem mit einer erhöhten Rate an Spontanaborten und Schwangerschaftsdiabetes gerechnet werden.

Die im Erkrankungsverlauf gegebenen Risiken für das Metabolische Syndrom (Bluthochdruck, Blutfettwerterhöhung, Diabetes mellitus etc.) gehen mit zusätzlichen psychischen Belastungen einher. Viele Frauen fühlen sich von ihrer Familie und ihren Ärzten unverstanden.

### Die Selbsthilfegruppe bietet:

- den Frauen, die am PCOS erkrankt sind, Hilfe und Halt unter Gleichgesinnten (Organisation von regelmäßigen Treffen)
- Organisation und Durchführung von Informationsveranstaltungen für PCOS-Patientinnen und Ärzte, sowie die Ausweitung der Öffentlichkeitsarbeit
- thematisch gebundene Veranstaltungen: z. B.: Ernährungsberatung, Sportangebote, kosmetische Beratung
- Info- und Beratungstelefon von Betroffenen für Betroffene in Hamburg und Schleswig-Holstein
- ...Freiraum für eure eigenen Ideen...

Weiterhin verweisen wir auf das **bundesweite Beratungstelefon** bzw. die Internetseiten der Ärzte des Universitätsklinikums Essen: ☎ 0201/723 3503 (montags 14.00 - 16.00 Uhr); Internetseiten [www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org) und [www.pco-syndrom.de](http://www.pco-syndrom.de).

Ihr habt dort die Möglichkeit, euch über das Krankheitsbild, Therapiemöglichkeiten und bundesweite Veranstaltungstermine zu informieren, sowie eine Selbsthilfegruppe in eurer Nähe zu finden.