

[LOKALES \(/LOKALES\)](#)[DEUTSCHLAND & WELT \(/DEUTSCHLAND-WELT\)](#)[SPORT \(/SPORT\)](#)[ANZEIGEN \(/ANZEIGEN\)](#)[ABO \(/ABO\)](#)[igation\)](#) [jobwelt \(http://jobs.noz.de?utm\\_source=noz.de&utm\\_medium=link&utm\\_content=jobwelt&utm\\_campaign=top\\_navigation\)](http://jobs.noz.de?utm_source=noz.de&utm_medium=link&utm_content=jobwelt&utm_campaign=top_navigation)**ZU VIELE MÄNNLICHE HORMONE**

17.09.2018, 15:09 Uhr

# Selbsthilfe beim Polyzystischen Ovarsyndrom

Von Petra Pieper » ([/nutzer/59273/pep-petra-pieper](#))

Sabine Herrmann leitet die Selbsthilfegruppe Polyzystisches Ovarsyndrom. Foto: Petra Pieper

**Osnabrück. Zysten an den Eierstöcken und unerfüllter Kinderwunsch – das Polyzystische Ovarsyndrom, kurz PCOS, ist keine lebensbedrohliche Erkrankung, kann aber die Lebensfreude massiv einschränken.**

Etwa fünf bis zehn Prozent der Frauen in Deutschland leiden unter der Krankheit mit dem etwas schwierigen Namen, die zumeist in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter diagnostiziert wird. Es handelt sich um eine Hormonstoffwechselstörung, die sich in verschiedenen Beschwerdebildern äußern kann. Zumeist fallen zunächst Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus auf: Die Regel kommt spät, selten oder gar nicht. Und aufgrund eines erhöhten Anteils männlicher Geschlechtshormone im Blut entwickeln viele betroffene Frauen einen mehr oder weniger starken männlichen Behaarungstyp, Akne oder Haarausfall. Zusätzlich leiden viele unter Übergewicht durch Störungen des Zuckerstoffwechsels und eben – unter dem unerfüllten Kinderwunsch. Wenig schmeichelhaft nannten französische Ärzte Anfang des 20. Jahrhunderts die bereits im 18. Jahrhundert beschriebene Krankheit den „Diabetes bärtiger Frauen“.

## Diagnose per Ausschlussverfahren

[nach oben](#)

„Es müssen nicht alle Symptome auftreten“, erklärt Sabine Herrmann, die 2011 die Osnabrücker Selbsthilfegruppe (SHG) Polyzystisches Ovarsyndrom, kurz PCOS, gegründet hat. Diagnostizieren lässt sich das Syndrom nur im Ausschlussverfahren – das heißt, Erkrankungen der Hirnanhangdrüse, der Nebenniere und der Eierstöcke müssen zuvor ausgeschlossen werden. Allerdings

lassen sich seit geraumer Zeit per Ultraschall die namengebenden Zysten in den Eierstöcken, die in Wahrheit kleine, ungenügend ausgebildete Eizellen sind wie an einer Perlschnur aufgereiht erkennen. „Wenn es zu viele Follikeln sind, reift keines bis zur Befruchtungsgröße heran“, sagt Sabine Herrmann und vergleicht diesen Zustand mit dem Apfelwachstum in diesem Jahr: „Zu viele Äpfel nebeneinander an einem Zweig bleiben alle klein, pflückt man einige heraus, werden die verbleibenden groß und schön.“ Der Vergleich hinke allerdings insofern, als von den Follikeln nicht einfach einzelne „herausgepflückt“ werden könnten.

### Medizinische Hilfe

Gleichwohl gibt es auch beim PCOS Hilfe durch medizinische Eingriffe. Bei den störenden Symptomen wie Behaarung oder Akne helfen gute Hautärzte und Kosmetiker weiter, auch die „Pille“ kann viele Symptome unterdrücken, so lange man sie nimmt. Beim Kinderwunsch hingegen helfen spezielle Kinderwunschkliniken. Nach einer Hormonbehandlung gibt es mehrere Möglichkeiten künstlicher Befruchtung: Insemination, In-Vitro-Fertilisation oder Intrazystoplasmatische Spermieninjektion. Krankenkassen zahlen im allgemeinen die Hälfte der Behandlungskosten von 3000 bis 5000 Euro. Herrmann selbst gründete die SHG nach der Geburt ihres ersten Kindes, weil sie dachte, dass ihre Erfahrungen für andere Frauen hilfreich sein würden. Außerdem hatte sie die berechtigte Hoffnung, dass ihr selbst der Austausch mit anderen ebenfalls guttun würde. Denn „der Weg war steinig, aber er führte zum Erfolg“, erzählt die Mutter eines Sohnes und einer zweieinhalb Jahre jüngeren Tochter. Oft werde die Reduktion des Körpergewichts zur Vorbedingung einer Kinderwunschbehandlung gemacht: „Bei einem BMI von 32 sehen wir uns wieder.“ Sie selbst habe diese angesichts ihrer Zuckerstoffwechselstörung kaum zu erfüllende Maßgabe, die zudem in einem abweisenden Ton erfolgt sei, als diskriminierend und demütigend empfunden, und sei in eine auswärtige Kinderwunschklinik gewechselt.

### Auf den eigenen Körper hören

In der SHG tauschen sich bis zu acht Frauen ab 23 Jahren aufwärts über ihre Erfahrungen aus. Gerade jungen Frauen könne die SHG helfen, die völlig verstört von ihrem Gynäkologen oder Endokrinologen kommen, wenn der ihnen lapidar mitgeteilt hat, sie seien unfruchtbar. „Manche Ärzte kennen sich noch immer nicht genügend aus“, so Herrmann. Besser als ein „Urvertrauen“ in ungenügend informierte Ärzte ist deshalb nach ihrer Ansicht, wenn Frauen ihre Sache selbst in die Hand nehmen und sich gut informieren und vor allem auch auf ihren eigenen Körper hören. „Jeder Arzt hat hunderte Patienten, wie sollte er meinen Körper in den wenigen Minuten einer Untersuchung besser erkennen als ich, die ihn schon Jahre beobachten konnte“, fragt die 39-Jährige. Und sie zweifelt die Definition von „Unfruchtbarkeit“ an, die dann gegeben sei, wenn eine Frau mit Kinderwunsch nach einem Jahr nicht schwanger geworden sei. Viele Frauen, die am PCOS leiden, fühlten sich nicht als „richtige Frau“, machten sich Sorgen, könnten aber auch nur mit Mühe darüber sprechen. „Wer sich durchgerungen hat, in die SHG zu kommen, geht beruhigter als zuvor nach Hause“, versichert die Gruppenleiterin. Und: „Es ist nichts, woran man stirbt.“

Die SHG PCOS trifft sich einmal pro Monat in den Räumen der Multiple-Sklerose-Gesellschaft, Magdalenenstraße 33, in Osnabrück.

Info: [pcos-selbsthilfe.org](http://pcos-selbsthilfe.org)

Kontakt: 0541/5979308 oder Mail: [pcos.osnabrueck@gmail.com](mailto:pcos.osnabrueck@gmail.com)

[Zur Startseite » \(/\)](#)

### KOMMENTAR SCHREIBEN!

Schreiben Sie hier einen ergänzenden Kommentar zum Artikel.

[Kommentar abschicken](#)

[nach oben](#)

✖ Oft gelesen