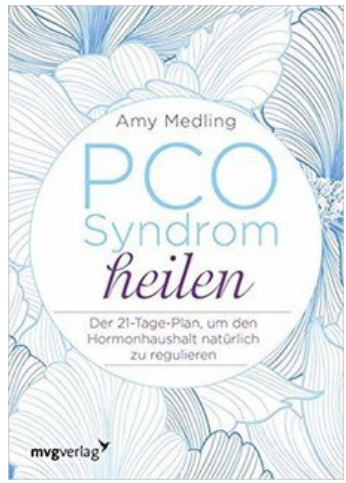
Amy Medling
PCO Syndrom heilen

Extrait du livre
PCO Syndrom heilen
de Amy Medling
Éditeur : Riva Verlag



https://www.editions-narayana.fr/b24618

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Amy Medling

PCO Syndrom *heilen*

Der 21-Tage-Plan, um den Hormonhaushalt natürlich zu regulieren

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Juliane Cromme

mvgverlag

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Vorwort von Katherine D. Sherif

Ich begegnete Gesundheitscoach und PCOS-Diva Amy Medling erstmals online, als sie mich einlud, in einem PCOS-Podcast zu sprechen. Von meinen Patientinnen mit dem Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) hatte ich schon wunderbare Dinge über sie gehört, sie lobten Amys inspirierende Website und ihr Coaching. Ich war sehr erfreut, Amy 2016 schließlich persönlich, bei der PCOS-Challenge-Konferenz in Atlanta zu treffen. Amy ist eine ruhige, ausgeglichene Frau, die Liebe und Intelligenz ausstrahlt.

Laut der amerikanischen Gesellschaft für Hyperandrogenämie und PCOS betrifft PCOS 5 – 15 Prozent der Frauen weltweit. PCOS wird mit vielen Symptomen in Zusammenhang gebracht, von unregelmäßigen Zyklen bis hin zu Haarverlust, Gewichtszunahme und erhöhtem Blutdruck. Trotz des breiten Spektrums der Symptome wird PCOS gemeinhin als Störung der Fortpflanzungsfähigkeit angesehen, und den meisten Frauen mit PCOS wird die Antibabypille verschrieben. Keine Antibabypille kann jedoch Stoffwechselprobleme oder die Entwicklung von Typ-2-Diabetes verhindern. Darüber hinaus sollte die Rolle eines gesunden Lebensstils nicht unterschätzt werden. Unsere medizinischen Möglichkeiten garantieren noch keinen gesunden Lebensstil im weiteren Sinne, der Ernährung, körperliche Bewegung und emotionale Gesundheit mit einschließt.

Ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen, gründet Amys Konzept auf einer gesundheitsorientierten Sichtweise, nicht auf dem medizinischen Paradigma des Mangels. Während eine konservative medizinische Behandlung den Feind sozusagen mit einer wohlgezielten Kugel bekämpft, vermittelt Amy die Grundlagen der Selbstfürsorge und die Bedeutung einer guten Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einer positiven Einstellung. Das heißt nicht, dass Medikamente bei PCOS nicht helfen können, aber ohne Selbstfürsorge ist ihr Effekt minimal.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

PCOS heilen ist ein informativer und inspirierender Wegweiser, mit dem Sie lernen, sich um sich selbst zu kümmern. Bevor Sie sich auf neue Ernährungs- und Trainingsinhalte stürzen, lädt Amy Sie ein, achtsam zu sein, sich Ziele zu schaffen und anders mit sich selbst umzugehen. Mit Liebe und Akzeptanz erinnert sie ihre Leserinnen daran, dass starke Frauen keine Opfer sind.

–Katherine D. Sherif, Ärztin,
Leiterin von Jefferson Women's Primary Care,
Professorin und zweite Vorsitzende der medizinischen Abteilung
der Thomas Jefferson University, Philadelphia, USA

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Vorwort von Felice L. Gersh

Amy Medling und ich haben die gleiche Mission: Frauen mit PCOS dabei zu helfen, ihr Wohlbefinden zu steigern und ihr Leben in den Griff zu bekommen. Wenn auch Sie betroffen sind, möchten wir, dass Sie sich stark, dynamisch, freudvoll und selbstsicher fühlen, damit Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen können. Ich bin überzeugt, dass die Lektüre von *PCOS heilen* und das Programm, das Amy anbietet, Ihnen dabei helfen werden, sich auf den Weg zu einem konstruktiven Umgang mit PCOS und mehr Wohlbefinden zu bringen.

Wie Amy habe auch ich PCOS und musste allein herausfinden, wie ich Gesundheit und Freude erlangen konnte. Ich habe viele der Enttäuschungen erfahren, die auch sie beschreibt, und musste meine Diagnose selbst stellen, obwohl ich »Spitzen«-Mediziner einer großen medizinischen Hochschule konsultiert hatte. Heute betrachten wir beide die Behandlung von PCOS als eine integrative und ganzheitliche Angelegenheit.

Als Ärztin mit Spezialisierungen in Gynäkologie und Integrativer Medizin und mit besonderen Fachkenntnissen zu PCOS ordne ich bei meinen Patientinnen eine Reihe von Untersuchungen an, um ihre Entzündungs- und Immunwerte sowie den Nährstoffstatus festzustellen, des Weiteren Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten, die Darmbesiedelung, die Epigenetik, die Schwermetall- und Giftbelastung und die Hormonwerte. Alle noch so ausgeklügelten Tests dieser Welt haben jedoch für Sie keinen Wert, wenn Sie sich nicht mit Stressreduzierung, angemessenem und erholsamem Schlaf, guter Ernährung und regelmäßiger Bewegung und Fitness beschäftigen. Außerdem ist es für das Wohlbefinden absolut unerlässlich, sich die Prinzipien der Präsenz und der Selbstliebe zu Herzen zu nehmen. Der Rat, den *PCOS heilen* gibt, ist grundlegend für die Behandlung von Frauen mit PCOS, und es werden Ihnen die Hilfsmittel an die Hand gege-

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

ben, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden, Ihren Körper und Ihr ganzes Leben in den Griff bekommen können.

Gerne würde ich Sie in einem Monat wiedersehen, nachdem Sie Amys Programm absolviert haben. Ich weiß, dass es Ihnen dann besser gehen wird und Sie an Freude und Optimismus dazugewonnen haben werden. Meine besten Wünsche begleiten Sie auf Ihrer Reise!

–Felice L. Gersh, Ärztin,
zertifiziert in Gynäkologie und Integrativer Medizin,
ärztliche Leiterin der Integrative Medical Group of Irvine, Irvine, USA

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Teil I
Die PCOS-Diva in Ihnen

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Kapitel 1
Entdecken Sie Ihre PCOS-Diva

Eines Abends vor etwa sieben Jahren saßen mein Mann und ich beim Abendessen in einem Steakhaus. Als ich mein Essen bei der Kellnerin bestellte, hatte ich ein paar Fragen zu den Beilagen.

»Ist bei der Ofenkartoffel Butter dabei?«, begann ich.

»Nein, sie wird mit Margarine zubereitet«, antwortete die Kellnerin.

»Ich vertrage keine Margarine«, erklärte ich ihr. Sie machte eine Notiz, damit die Margarine durch Butter ersetzt würde.

»Könnte ich eine Süßkartoffel statt einer normalen Kartoffel haben?«, fuhr ich fort.

Sie meinte, das gehe in Ordnung, und fragte, ob ich Zimtzucker wolle.

»Nein, danke«, sagte ich, »ich hätte gern nur Zimt.«

»Wir haben nur Zimtzucker«, entgegnete sie.

So ging es eine Weile hin und her, während ich versuchte, eine Süßkartoffel mit nichts außer Brokkoli und Olivenöl zu bestellen.

Als die Kellnerin sich auf den Weg in die Küche machte, fragte mich mein sichtlich irritierter Mann Cliff: »Seit wann bist du eine solche Diva?«

Seine Frage war natürlich ziemlich direkt, und ich war ein wenig getroffen, aber er hatte Recht: Ich verhielt mich wie eine Diva.

In diesem Moment ging mir ein Licht auf. Diese Erkenntnis hätte ich mir für meinen Umgang mit dem Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) viel früher gewünscht: Ich verdiene es, eine PCOS-Diva zu sein. Ich brauche *es, eine PCOS-Diva zu sein. Das Konzept der PCOS-Diva war geboren.*

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Was ist eine PCOS-Diva?

Eine PCOS-Diva ist eine Frau, die hofft. Sie hat selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Glück übernommen und unternimmt täglich Schritte, die sie beidem näherbringen. Sie entscheidet sich dafür, dass es ihr mit PCOS *gut geht*, und sie bezieht Kraft aus dem Wissen, das sie sich über PCOS aneignet. Infolge ihrer gesunden Lebensweise kann sie für sich und andere ihr Bestes geben und anderen ein Vorbild für die Kraft der Selbstfürsorge sein. Sie kann für sich selbst einstehen und umgibt sich mit unterstützenden medizinischen Begleitern sowie den Freunden und Verwandten, die sie verdient. Eine PCOS-Diva achtet auf mehr als nur die Unterstützung des Körpers, die zur Symptombehandlung erforderlich ist, und ist bestrebt, ihr Wohlbefinden umfassend wiederherzustellen – mit Körper, Geist und Seele. Eine PCOS-Diva ist eine Offenbarung.

Zur PCOS-Diva wird niemand über Nacht. Sich für ein umfassendes Wohlbefinden einzusetzen, ist ein lebenslanger Weg. Jeden Tag hört eine PCOS-Diva auf die Signale ihres Körpers und passt dementsprechend ihre Ernährung und ihren Lebensstil so an, dass sie mit ihrem Körper zusammenarbeitet, statt gegen ihn anzukämpfen.

Meine Entwicklung zur PCOS-Diva war lang und beschwerlich. Auf der weiterführenden Schule und am College kämpfte ich mit Haarverlust, übermäßigem Haarwuchs, Stress, Akne, Insulinresistenz, Gewichtsproblemen und unregelmäßigen Zyklen. Ich entwickelte eine Binge-Eating-Störung und strafte mich mit Training. Kein medizinischer Berater konnte mir etwas Klares zur Ursache meiner Symptome sagen oder einen Ratschlag geben, wie ich meine Probleme lösen könnte. Ich wurde immer frustrierter und entmutigter.

Es dauerte 15 Jahre, bis ich die Diagnose PCOS erhielt, und danach wiederum mehrere Jahre, um einen Plan für eine ganzheitliche Lebensweise zu entwickeln, der übersichtlich, effektiv und angenehm in der Umsetzung ist. Heute, mit 46 Jahren, fühle ich mich stärker, gesünder und hoff-

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

nungsvoller als je zuvor. Darüber hinaus habe ich, trotz der verbreiteten Fehlannahme, dass PCOS unfruchtbar macht, drei wundervolle Kinder bekommen, von denen das dritte auf natürlichem Wege gezeugt wurde, nachdem ich die Lebensweise einer PCOS-Diva in die Tat umgesetzt hatte.

Und ich bin nicht allein. Tausende weitere Frauen, die meine Programme übernommen haben, können die Wirksamkeit meiner Methode bezeugen. Indem wir auf eine entzündungshemmende, vollwertige Ernährung achten und unser Essen genießen, indem wir maßvoll Sport treiben und auf Selbstfürsorge setzen, und indem wir ein unterstützendes System innerhalb und außerhalb unserer häuslichen Umgebung aufbauten, haben wir gelernt, mit PCOS nicht nur zu überleben, sondern uns weiterzuentwickeln und das Leben zu genießen.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt auf dem Weg zur PCOS-Diva bereits getan. Wissen ist Macht, und dieses Buch soll Ihnen helfen, eine Ernährungsweise und einen Lebensstil zu entwickeln, die perfekt zu Ihnen passen. Bald werden auch Sie eine PCOS-Diva sein.

Was eine PCOS-Diva auszeichnet

Das Besondere am 21-Tage-Plan zur Behandlung von PCOS ist kein Diätplan. Wenn Sie die Diagnose PCOS erhalten haben, hat Ihnen Ihr Arzt /Ihre Ärztin vermutlich empfohlen, sich zu bewegen und Ihr Gewicht zu reduzieren. Er oder sie hat Ihnen vielleicht auch ein paar Medikamente verschrieben und Sie dann wieder nach Hause geschickt. Den meisten Frauen mit PCOS bringt diese Behandlungsweise keine wirkliche, dauerhafte Besserung, und das aus gutem Grund: So einfach ist es nicht.

Eine dauerhafte Wiederherstellung des Wohlbefindens bei PCOS lässt sich nicht durch die Einnahme von Tabletten, eine kohlenhydratarme Diät und regelmäßige Besuche im Fitnessstudio erzielen. Umfassendes Wohlbefinden bedeutet so viel mehr. Es ist erforderlich, dass wir mit unserem Körper und uns selbst auf eine liebevollere Weise in Kontakt kommen und dass

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

wir lernen, wie eine PCOS-Diva zu denken. Nur dann werden wir imstande sein, aus eigenem Willen und mit Freude die täglichen kleinen Entscheidungen für unsere Ernährung und Lebensweise zu treffen, die Körper *und* Geist und Seele ein ganzes Leben lang guttun.

Heilung von innen heraus im Sinne einer umfassenden Wiederherstellung des Wohlbefindens ist das Herzstück dessen, was die PCOS-Diva ausmacht. Wir wachsen innerlich aus der Liebe und Dankbarkeit uns selbst gegenüber heraus, nicht aufgrund einer gerade angesagten, aber zeitlich begrenzten, nicht einhaltbaren Diät.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Erste Woche: Entdecken Sie Ihre PCOS-Diva

In der ersten Woche werden Sie Ihre PCOS-Diva entdecken, indem Sie die Grundlagen des 21-Tage-Plans kennenlernen: die Art und Weise, wie Sie über Ihren Körper und über PCOS denken, sowie Ihre Ernährung. Sie werden herausfinden, was genau für *Sie* funktioniert und hilfreich ist. Keine zwei PCOS-Diven sind genau gleich. Also werden Sie lernen, die einzigartigen Signale Ihres Körpers umzusetzen und mit ihm zu kooperieren.

Denken Sie wie eine PCOS-Diva

Wir werden damit anfangen, Ihre Denkweise über PCOS und Ihren Körper zu verändern. Überrascht Sie das? Viele meiner Klientinnen erstaunt es sehr, dass das Erste, worüber wir reden, nicht ihre Ernährung ist. Sie erwarten, dass wir sofort mit einer Liste von Nahrungsmitteln loslegen, die sie essen und die sie nicht essen sollen. Es geht aber um Folgendes: Solange Sie nicht wie eine PCOS-Diva *denken*, können Sie auch nicht wie eine PCOS-Diva *leben*. Es ist möglich, dass sich mit einer Diät Änderungen einstellen, die ein paar Wochen lang anhalten. Es ist sogar möglich, dass Sie sich ein wenig besser fühlen. Aber solange Sie Ihr Denken nicht verändern, wird das alles nicht von Dauer sein.

Auf längere Sicht werden Ihnen keine Medikamente, keine Diät und kein Sport helfen, bis Sie diesen Schritt getan haben. Für viele Frauen ist dies die größte Herausforderung. Es kann einfacher sein, auf einen Bagel zu verzichten, als in den Spiegel zu blicken und sich etwas Nettes zu sagen oder Ihr eigenes Wohlbefinden über die Bedürfnisse anderer zu stellen.

Lassen Sie uns also damit beginnen, dass Sie sich die Gesinnung einer PCOS-Diva aneignen und Achtsamkeit praktizieren. Wir werden gemeinsam eine Perspektive entwickeln, die jeder Ihrer Entscheidungen zugrunde liegt – ob es nun darum geht, was Sie essen, oder darum, wie Sie mit Stress umgehen. Schließlich werden Sie lernen, wie Sie Dankbarkeit einsetzen können, aus der Sie für Ihren Weg Kraft gewinnen. In den kommenden 21 Tagen werden wir die folgenden Elemente Ihrer neuen Gesinnung ausbauen:

Kontrolle: Am Ende dieser Verwandlung mithilfe des 21-Tage-Plans werden Sie die Werkzeuge an der Hand haben, mit denen Sie die Kontrolle über Ihre Symptome und Ihre Umgebung übernehmen können, statt in der Rolle des hilflosen Opfers zu verbleiben.

Teamarbeit: Ihr Körper lässt Sie nicht im Stich, sondern er ruft nach Hilfe. Sie werden lernen, wie Sie damit aufhören können, gegen Ihren Körper anzukämpfen, und stattdessen mit ihm zusammenarbeiten, um auf liebevolle und wohltuende Weise seine Signale zu erkennen und zu beantworten.

Erfüllung: Sie werden die Erfüllung Ihres Lebens feiern. Anstatt die Umstände dafür verantwortlich zu machen, was Ihnen fehlt, oder dafür, dass Sie oder andere nicht perfekt sind, werden Sie jedem Tag mit Dankbarkeit begegnen. Die positive Einstellung, die damit einhergeht, wird Ihnen die Kraft geben, die richtigen Entscheidungen für sich selbst zu treffen.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Fortschritt: Sie werden auf Fortschritte hinarbeiten, nicht auf Perfektion. Kein Mensch ist perfekt. Sie setzen sich vernünftige Ziele und feiern die kleinen Erfolge.

Achtsamkeit: Wahres Auskosten und Präsentsein im Moment wird Ihnen zu einer Gewohnheit werden, die Ihren Blick auf die Welt verändern wird – darauf, wie Sie sich in ihr bewegen, wie Sie essen und wie Sie lieben.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

»Durch das Konzept der PCOS-Diva habe ich gelernt, wie wichtig es ist, dass ich für mich sorge. Mir wurde klar, dass ich dieses Programm schon längst eingeführt hätte, wenn eines meiner Kinder oder mein Mann betroffen gewesen wären. Ich hätte unermüdlich danach gesucht, was ihnen guttut, und ich hätte alles getan, damit sie ihr Leben auf die bestmögliche Weise leben können. Warum war ich nicht bereit, dies auch für mich selbst zu tun? Ich dachte immer, es wäre egoistisch von mir, gut für mich selbst zu sorgen. Ich weiß jetzt, dass das Gegenteil wahr ist. Es war egoistisch von mir, nicht gut für mich selbst zu sorgen. Meine Familie braucht mich. Inzwischen haben sie eine gesunde Mama und eine energiegeladene und engagierte Frau. Sie lieben das Essen, das ich gemäß dem Programm zubereite, und sie sind an meiner Seite.«

–Emmy Dardick

Selbstfürsorge: Gut für sich selbst zu sorgen, ist nicht egoistisch, und es wird Ihr Leben verändern. Wenn Sie Ihren Körper liebevoll und mitfühlend behandeln, können Sie die Botschaften besser wahrnehmen, die er Ihnen sendet. Sie werden liebevoll und fürsorglich auf diese Botschaften eingehen, weil Sie verstehen, dass Sie den Aufwand wert sind. Sie haben Vorrang und verdienen es, sich gut zu fühlen.

Bitte lesen Sie nicht sofort beim 21-Tage-Plan weiter. Teil 1 enthält wichtige Informationen! Zum Beispiel müssen Sie Kapitel 3 lesen und verinnerlichen: »Denken wie eine PCOS-Diva«. Es ist der Schlüssel dafür, wie Sie Ihr Leben ändern können, dafür, Ihr PCOS in den Griff zu bekommen und sich wirklich weiterzuentwickeln!

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Essen Sie wie eine PCOS-Diva

Während der ersten Woche werden Sie auch darüber nachdenken, womit Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun und ihn kräftigen. Ich mag den Ausdruck: »Nichts schmeckt so gut, wie sich ein gutes Gefühl anfühlt.« Obwohl ich glaube, dass dies stimmt, bedeutet es kein Opfer, sich wie eine PCOS-Diva zu ernähren. Wir unterstützen unseren Körper mit Lebensmitteln, die uns guttun, ohne dass uns der Genuss verwehrt bleibt. Sie werden Folgendes feststellen:

Nahrung ist Medizin. Vieles von dem, was Sie für ausgewogene Hormonspiegel und die Milderung Ihrer PCOS-Symptome benötigen, findet sich in der Obst- und Gemüseabteilung Ihres Lebensmittelladens oder auf dem Wochenmarkt. Sie werden lernen, welche Nahrungsmittel Ihnen guttun und welche Ihre Symptome verstärken.

Ihr Körper sendet Ihnen Botschaften. Ihr Körper sagt Ihnen, was er braucht. Seine Gelüste signalisieren Ihnen etwas. Sie werden lernen, wie Sie mit Ihrem Körper zusammenarbeiten können, um diese Signale zu deuten und ihm die Nährstoffe zuzuführen, um die er bittet. Es gibt keine Einheitsdiät für PCOS. Wir werden Ihre ganz persönliche Diät finden.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -empfindlichkeiten und -allergien sind der Kern vieler Ihrer Symptome. Sie werden lernen herauszufinden, was Entzündungen in Ihrem Körper hervorruft und was ihm guttut. Bekommen Sie von Tomaten Aphthen? Fühlen Sie sich wie benebelt, nachdem Sie Brot gegessen haben? Wirken Milchprodukte bei Ihnen schleimbil-

dend? Indem Sie lernen, welche Lebensmittel Sie besser meiden, können Sie Ihren individuellen Plan dafür entwickeln, sich wie eine PCOS-Diva zu ernähren.

Vorbereitung ist wesentlich. Sie werden lernen, sich mithilfe einiger täglicher Minuten an Planung und Vorbereitung auf den Erfolg auszurichten. Innere Vorbereitung wird Sie davor bewahren, den Snackautomaten an Ihrem Arbeitsplatz zu plündern oder Ihren täglichen Spaziergang ausfallen zu lassen, wenn Ihnen alles zu viel wird.

Keine Ernährungsgewohnheit ist perfekt. Tag für Tag, Woche für Woche könnte in Ihrer Ernährung ein wichtiger Nährstoff oder ein Vitamin fehlen. Was ist es? Welche Nahrungszusätze sind die richtigen für Sie? Sie werden erfahren, welche Ergänzungen Frauen mit PCOS erfahrungsgemäß helfen und wie Sie die richtigen für sich selbst auswählen.

Genuss ist nicht gleich Genuss. Sich benachteiligt zu fühlen, ist keine gute Lebenseinstellung – und ganz bestimmt keine Lebenseinstellung für eine PCOS-Diva. Sie werden zur Genüge Möglichkeiten zum Genießen entdecken, mit denen Sie sich hinterher nicht schlecht fühlen.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Zweite Woche: Leben wie eine PCOS-Diva

Während der zweiten Woche fügen wir den nächsten Baustein der PCOS-Diva hinzu: Bewegung. Wahrhaft wie eine PCOS-Diva zu leben, beinhaltet mehr als nur Ihre Denk- und Ernährungsweise. Dazu gehört auch, dass Sie sich regelmäßig bewegen und dies genießen. Ihr Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen, und wenn Sie einmal die richtige Einstellung haben und Ihre Ernährung Ihnen dabei hilft, Ihren Energielevel zu erhöhen, werden Sie von selbst motiviert sein, Bewegung in Ihr Leben zu bringen!

Bewegen Sie sich wie eine PCOS-Diva

Nein, hier geht es nicht darum, wo Sie eine Chaiselongue herbekommen, auf der Sie sich herumtragen lassen können wie Mariah Carey. Diese Art Diva sind wir nicht.

PCOS-Diven verstehen es, sich mit Freude zu bewegen. Wir wissen, dass regelmäßige Bewegung ein wichtiger Bestandteil der Lebensweise einer PCOS-Diva ist, aber wir trainieren nicht, um uns selbst zu strafen. Ich kann die Stunden nicht mehr zählen, die ich auf dem Laufband verbracht habe, im verzweifelten Versuch, Kalorien abzuarbeiten. Inzwischen, Jahre später, ist mir klar, dass ich mir mit meinem Training, solange ich es als eine anstrengende, lästige Pflicht betrachtete, mehr schadete als half. Das übermäßige Trainieren überanstrengte nicht nur meine Nebennieren und verschlechterte meine Symptome, die fortwährende Selbstbestrafung war auch emotional ermüdend.

Die meisten Frauen, mit denen ich arbeite, machen das Gleiche durch. Training ist für sie nichts Erfreuliches. Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn ja, möchte ich Ihnen helfen, für sich die Bewegungsart zu finden, die Ihnen gefällt und die Sie *regelmäßig* betreiben möchten – und nicht, weil Sie sich vor den Konsequenzen fürchten, wenn Sie gelegentlich schwänzen. Sie verdienen es, sich großartig zu fühlen und sich über Ihren Körper zu freuen und darüber, was er alles kann. Sie werden Folgendes entdecken:

Die beste Trainingsform für eine Frau mit PCOS ist … die, die ihr gefällt! Mit das Beste, was Sie zugunsten Ihres Stoffwechsels und Ihres Hormonhaushalts tun können, sind hochintensives Intervalltraining, Yoga und Krafttraining; die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Eine Nebennierenschwäche könnte Sie daran hindern, Ihre Ziele zu erreichen. Das Hormonsystem von Frauen mit PCOS ist anfällig. Wenn Sie Ihre Nebennieren, die für die Hormonproduktion zur Fruchtbarkeit und bei Stressreaktionen verantwortlich sind, überfordern, kann durch die fal-

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

sche Art der Bewegung Ihr gesamtes System aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Die beste Art, Sportängste zu überwinden, ist, wie eine PCOS-Diva zu denken. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie einen perfekten Körper haben oder fünf Kilo weniger wiegen, um ins Fitnessstudio gehen zu können. Sie werden die Besuche dort genießen, weil sie ein Akt der Selbstliebe sind. Glauben Sie mir.

Sich bewegen und trainieren sind keine Waffen, die Sie im Kampf gegen Ihren Körper einsetzen. Fitnessstudio und Sporthalle sind keine Schlachtfelder. Ich weiß, dass die Suche nach einer Art der Bewegung, die Ihnen gefällt, frustrierend und sogar peinlich sein kann. Aber Sie schaffen das, und ehe Sie sich's versehen, werden Sie sich wie eine PCOS-Diva bewegen (und es lieben)!

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Dritte Woche: Gedeihen wie eine PCOS-Diva

Während der ersten beiden Wochen erkunden wir die Grundlagen der PCOS-Diva-Lebensweise und experimentieren damit, was sich für Sie am besten eignet. In der dritten Woche ergänzen wir Ihren Tagesplan durch Meditation. Nun sind Sie auch bereit, es selbstständiger anzugehen und sich darin zu üben, Ihre eigenen Tages- und Essenspläne zu erstellen. Sie werden alles Gelernte in einen dauerhaften, achtsamen und freudvollen Lebensstil integrieren, der für Sie maßgeschneidert ist. Und Sie werden Folgendes entdecken:

Meditation tut Körper und Geist gut. Sie hilft nicht nur, Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und Stress zu reduzieren, sie wirkt sich auch günstig auf Ihren gesamten Körper aus.

Es gibt viele Arten der Meditation. Es muss nicht unbedingt Tai-Chi sein, und Sie müssen auch nicht »Om« singen. Sie können jederzeit und überall meditieren. Es gibt sogar Apps dafür.

Es gibt für Ihr Leben eine optimale Ausgewogenheit. Ernährung, Job, körperliche Bewegung, Beziehungen … Sie jonglieren mit diesen und weiteren Lebensbereichen. Wir nutzen das »PCOS-Diva-Rad des Gedeihens«, um Ihre persönliche Balance zu finden.

Unordnung schafft Chaos. Ganz egal, ob Sie Papierstapel auf Ihrem Schreibtisch haben, Gedanken durch Ihren Kopf rasen oder Beziehungen Ihnen nicht guttun: Ungeordnetes zieht Sie runter. Sie werden lernen, diese Unordnung aufzuräumen und sich weiterzuentwickeln.

Das alles mag erst einmal erdrückend wirken, aber denken Sie daran: Steter Tropfen höhlt den Stein. Gesund werden wir nicht von einem Tag auf den anderen. Mit kleinen Schritten jedoch können Sie damit beginnen, Ihre Einstellung positiv zu verändern und Ihr körperliches Wohlbefinden wiederherzustellen.

Ihre Veränderung beginnt jetzt

Sie sind bereit. Der richtige Zeitpunkt, sich mit Ihrem Körper zu verbünden und Ihr PCOS in den Griff zu bekommen, ist jetzt.

Ich kann es kaum erwarten, diese Reise mit Ihnen anzutreten. Sie werden nicht glauben, welch positiven Einfluss die Veränderungen, die Sie in den kommenden drei Wochen vornehmen werden, auf Sie und sogar auf die Menschen in Ihrer Umgebung haben werden. Tatsächlich werden Sie die positiven Effekte bereits nach einer Woche bemerken, aber sie können ein Leben lang anhalten. Fangen wir an!

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Kapitel 2
Warum Sie sich schlecht fühlen

Bereits mit 14 Jahren hatte ich mit vielen der bekannten PCOS-Symptome wie Akne, Unterzuckerung, unregelmäßiger Zyklus, Erschöpfung, Haarausfall und unerwünschter Haarwuchs, besonders im Gesicht, zu kämpfen. Ich war damit nicht allein. Meine Mutter und beide Großmütter hatten mit ähnlichen Symptomen zu tun. Es schien das genetische Schicksal der Frauen in unserer Familie zu sein. Leider wurde bei keiner von uns die Diagnose PCOS gestellt, und so kannten wir die Ursache für all diese Symptome nicht.

Meine Mutter brachte mich zu einem Allgemeinmediziner, einem Dermatologen, einem Gynäkologen und sogar einem Psychologen. Ich musste mich zahllosen Tests unterziehen, darunter einer Kopfhaut-Biopsie, und dennoch kam man zu keinem Ergebnis. Kein einziger Arzt kam auf die Idee, meine Androgene, mein Insulin oder meinen Blutzucker zu untersuchen. Ich folgte trotzdem dem Rat der Ärzte, löste Rezepte ein und befolgte Anweisungen. Ich fühlte mich als Opfer meiner genetischen Anlage und dazu verurteilt, darum zu kämpfen, schwanger zu werden, an manchen Tagen auch nur darum, mich vom Sofa aufzuraffen. Das ging so lange, bis ich selbst die Kontrolle über meine Gesundheit übernahm.

Im Nachhinein bin ich für meinen Weg dankbar. Er hat mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin, und es mir ermöglicht, Zehntausenden anderer Frauen dabei zu helfen, mit PCOS ein gutes Leben zu führen. Aber es war ein langer Weg.

Ich erinnere mich noch genau an einen Tag zu meinen College-Zeiten, als ich mich in einem kalten Untersuchungszimmer wiederfand, ängstlich und verwirrt. Ich fühlte mich erbärmlich, hatte meine Periode seit Mona-

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

ten nicht gehabt und verstand nicht, warum. Die Ärztin sah mir in die Augen und sagte mir, man würde »Himmel und Erde in Bewegung setzen« müssen, um mich irgendwann einmal schwanger zu bekommen. Sie stellte mir ein neues Pillenrezept aus und entließ mich. Es war ein dunkler Moment für mich. Ich war hilf- und hoffnungslos. Noch immer hatte ich keine Diagnose. Es war kein Ende meiner unkontrollierbaren Symptome in Sicht, und nun musste ich mich also auch noch darauf einstellen, unfruchtbar zu sein. In meinen Zwanzigern verschlechterten sich die Symptome. Nach dem College kochte ich mein eigenes Süppchen, was in meinem Fall bedeutete, dass ich haufenweise preiswerte, industriell verarbeitete Gerichte wie etwa Nudeln mit Käse aß. Ich begann, Depressionen zu entwickeln. Ich fragte mich, was mit mir nicht stimmte. Eigentlich war ich eine starke, erfolgreiche und intelligente Frau. Warum konnte ich mich selbst nicht davon abhalten, Toffees zu essen? Warum fielen mir die Haare aus? Ich ging ausnahmslos jeden Tag joggen und nahm doch zu. Ich ging zum Endokrinologen, der mir Spironolacton gegen meinen Hirsutismus (männlichen Haarwuchs) verschrieb, was nicht half, da es nur der Versuch war, ein Symptom zu bekämpfen. Ich hatte noch immer keine Diagnose.

Schließlich heiratete ich die Liebe meines Lebens. Wir wollten eine Familie gründen, also setzte ich die Pille ab. Meine gesundheitlichen Probleme und Symptome blieben, aber vier Jahre später wurde ich, mithilfe von Clomifen, schwanger mit meinem ältesten Sohn. Für mich war er ein Wunder. Nach seiner Geburt entschieden wir uns für das Creighton-Modell der Familienplanung, da ich die Pille nicht mehr nehmen wollte. Das Creighton-Modell ist eine natürliche Methode, die auf der Billings-Methode basiert. Ich traf mich monatlich mit einer Creighton-Lehrerin, die meine Werte durchsah und bald feststellte, dass ich keine Eisprünge hatte. Sie war die Erste, die meine Zyklus-Muster erkannte und PCOS damit in Verbindung brachte. Als wir für ein zweites Kind bereit waren, empfahl sie mir einen Spezialisten, der mir Actos, Guaifenesin und Clomifen verschrieb. Weil mir bis dahin schon so vieles verschrieben worden war, nahm ich die Medika-

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

mente ein, ohne weiter nachzufragen. Aber keine Chance: Ich wurde nicht schwanger, und ich fühlte mich schrecklich.

Dann machte ich eine Reproduktionsendokrinologin ausfindig. Sie kannte die richtigen Labore, an die wir uns wenden konnten, und ordnete sofort einen Ultraschall an. Endlich! Mit 30 Jahren hatte ich meine offizielle Diagnose – PCOS. Ich bekam Metformin (wodurch ich mich richtig krank fühlte) und ärztlich überwachte Clomifenzyklen. Durch diese Hilfe empfing ich mein zweites Wunder.

Nach der Geburt meines zweiten Sohnes fühlte ich mich schlechter denn je. Ich schwor mir, niemals wieder Metformin oder die Pille zu schlucken, weil mir beide so furchtbar schlecht bekamen. Ich hatte zwei wunderbare Kinder und einen großartigen Ehemann, aber ich fühlte mich ständig abgeschlagen und kaum funktionsfähig. Meine Erschöpfung, der Hirsutismus, die Benommenheit und die Unterzuckerung waren außer Kontrolle geraten. Ich war ganz bestimmt nicht die Frau und Mutter, die ich eigentlich hätte sein können. Nach all den Jahren, in denen ich die Standardratschläge unzähliger Ärzte befolgt hatte, wurde mir klar, dass nichts von alldem half. Die Medikamente, die man mir verschrieben hatte, machten mich kränker und elender. Die Medikamente, die mir dabei geholfen hatten, schwanger zu werden, konnten mein PCOS nicht beheben. Ich war viel zu jung, um mich so alt zu fühlen, und ich war es leid, immer müde zu sein und zu leiden – ich wollte so nicht weiterleben.

Wenn ich mich besser fühlen wollte, musste ich einen anderen Ansatz wählen, das war mir inzwischen klar. Ich fand eine Heilpraktikerin, die mich an die Wurzel meiner Symptome führte, statt sie notdürftig zuzupflastern. Mit 32 Jahren hatte ich die richtige Person gefunden. Sie unterstützte mich bei der Wahl der Nahrungsergänzungsmittel, die meine Hormone in ihr natürliches Gleichgewicht zurückbringen konnten. Vielleicht am wichtigsten war, dass sie mir beibrachte, ein Blutzuckermessgerät zu benutzen. Dank dieses Hilfsmittels stellte ich eine Verbindung her zwischen dem, was ich aß, und meinem Befinden. Ich hatte Erfahrungswerte,

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

mit denen ich meine Symptome interpretieren konnte. Mithilfe des Blutzuckermessgeräts begann ich, mit meiner Ernährung zu experimentieren. Als ich diesen Teil meines Lebens unter Kontrolle hatte, kehrte meine Energie zurück, mein Haar begann langsam, wieder zu wachsen, ich nahm ab und meine Menstruationszyklen wurden regelmäßiger.

Durch die Arbeit mit der Heilpraktikerin und durch meine eigenen Nachforschungen und Experimente wurde mir klar, dass es mir gelingen konnte, die Kontrolle über mein Wohlbefinden zu übernehmen. Niemand anders konnte dies für mich tun. Ich wollte nicht länger Ratschläge unbesehen annehmen und mich als Opfer fühlen.

Ich graste das Internet ab und las Bücher über PCOS und ganzheitliche Medizin, geschrieben von Pionieren wie Samuel Thatcher, Walter Futterweit und Nancy Dunne. Ich wurde wieder zur Schülerin, um von Spezialisten etwas über Ernährung und Wohlbefinden zu lernen. Nach Hunderten Stunden und vielen Experimenten entwickelte ich ein Programm, durch das ich wieder aufblühte. Ich änderte meine Ernährung und meine Lebensweise und, ganz wesentlich, meine innere Einstellung. Ich begann, mich um mich selbst zu kümmern. Mein Mann nahm die Veränderung wahr und erklärte mich zur »Diva«. Zuerst war ich beleidigt, bis mir klar wurde, dass ich, um für meine Familie in Bestform sein und für sie mein Bestes geben zu können, tatsächlich eine PCOS-Diva sein muss.

Als meine Reproduktionsendokrinologin meinen Erfolg bemerkte und Frauen, die PCOS hatten und wie ich Metformin oder die Pille nicht vertrugen, zu mir schickte, damit ich ihnen helfen konnte, wusste ich, dass ich auf einer wichtigen Spur war. Ich erwarb mein Zertifikat als Gesundheitsberaterin und begann, offiziell Frauen zu coachen, eine nach der anderen mit großem Erfolg. Bald wurde mir klar, dass die kleinen, machbaren Schritte dessen, was heute mein 21-Tage-Plan zur Behandlung von PCOS ist, auch den Millionen anderer Frauen helfen könnten, die verzweifelt versuchen, ihre Symptome mithilfe von Medikamenten und Ratschlägen zu mildern, die ihnen in Wirklichkeit nicht helfen. Inzwischen ist es meine

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Berufung und mein Beruf geworden, mit anderen das zu teilen, was ich über PCOS weiß. Und trotz aller Mahnungen der Ärzte vor all den Jahren bin ich mit meinem dritten Kind, einem fantastischen Mädchen, auf natürlichem Wege schwanger geworden. Sie ist das direkte Ergebnis der PCOS-Diva-Lebensweise, die ich entwickelt habe.

Es ist mir wichtig, dass Sie wissen, dass Sie kein Opfer sind. PCOS ist kein Schicksal. Es gibt kein Zaubermittel dagegen, aber Sie können mit PCOS gut leben, wenn Sie die Macht des Wissens nutzen, die passende Ernährungsweise finden und Ihre Lebensweise verändern.

Was ist das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)?

Sie sind nicht allein. Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine der häufigsten Störungen des weiblichen Hormonsystems und die häufigste Ursache für weibliche Unfruchtbarkeit[1]. Entsprechend den gängigen Rotterdam-Kriterien berechnet[2], betrifft PCOS etwa 15–20 Prozent aller Frauen weltweit, von denen weniger als 50 Prozent diagnostiziert sind[3]. Das Syndrom durchzieht das Leben einer Frau von ihrer Pubertät an bis in die Postmenopause und betrifft Frauen jeder ethnischen Herkunft[4].

Als Hormonstörung bringt PCOS das hormonelle Gleichgewicht durcheinander, was negative Auswirkungen auf viele Körperfunktionen wie den Insulinspiegel, Zell- und Gewebewachstum und -entwicklung, Stoffwechsel, Fruchtbarkeit und die kognitiven Fähigkeiten hat. Die Diagnose ist oft schwierig, da PCOS ein Syndrom ist, also eine Vielzahl von Symptomen umfasst. Es beeinflusst viele verschiedene Hormone, was eine Reihe von Symptomen zur Folge hat, die zunächst scheinbar nichts miteinander zu tun haben und sich von Frau zu Frau sehr unterschiedlich äußern. Dazu können Übergewicht, unregelmäßige Menstruationszyklen, Insulinresis-

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

tenz, Unfruchtbarkeit, Depressionen, männlicher Haarwuchs, Akne und Haarausfall gehören.

Außerdem leben Frauen mit PCOS mit einem vier- bis siebenmal erhöhten Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, und 50 Prozent entwickeln bis zu ihrem 40. Lebensjahr einen Prädiabetes oder Diabetes[5]. Auch tritt bei ihnen mit höherer Wahrscheinlichkeit Endometriumkrebs auf[6]. Das erhöhte Risiko, diese ernsthaften gesundheitlichen Probleme zu bekommen, erfordert es umso dringender, dass sich der Symptome angenommen wird, und macht dies umso aufreibender.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Welche Symptome verursacht PCOS?

Sie mögen ein oder zwei dieser Symptome haben oder auch ein Dutzend. Obwohl manche Symptome häufiger auftreten als andere, hat PCOS kein spezifisches Erscheinungsbild:

- Oligoovulation (unregelmäßige Eisprünge) oder Anovulation (keine Eisprünge)
- polyzystische Eierstöcke[7] (20–39 Prozent)
- hoher Insulinspiegel, Insulinresistenz[8] (30–50 Prozent)
- rasche Gewichtszunahme[9] und/oder Übergewicht[10] (55–80 Prozent)
- Probleme mit der Fruchtbarkeit[11]
- Akne[12] (40–60 Prozent)
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Diabetes Typ 2
- Depressionen[13] (28–64 Prozent)
- Angststörungen[14] (34–57 Prozent)
- negatives Körperbild, Essstörungen (21 Prozent)
- Störungen im Sexualbereich
- Schilddrüsenerkrankungen
- hoher Androgenspiegel[15] (60–80 Prozent)

- unregelmäßige Menstruation[16] (75–80 Prozent)
- männlicher Haarwuchs (70 Prozent)
- Stielwarzen
- Schlafapnoen[17] (acht Prozent)
- grau-weiße Brustabsonderung[18] (acht bis zehn Prozent)
- Kopfhaar-Ausfall[19] (40–70 Prozent)
- dunkle Hautstellen[20] (Acanthosis nigricans), vor allem im Nacken (zehn Prozent)
- Schmerzen im Beckenbereich
- Hidradenitis suppurativa (»Akne inversa«, schmerzhafte furunkelartige Abszesse in der Leistengegend).

Einige der häufigsten Symptome

Die häufigsten Symptome von PCOS sind Insulinresistenz, Hyperinsulinismus, Hormonschwankungen und chronische Entzündungen.

Insulinresistenz und Hyperinsulinismus

Insulinresistenz liegt vor, wenn Zellen nicht auf normale Weise auf das Hormon Insulin reagieren können, und Hyperinsulinismus, wenn das Blut chronisch hohe Insulinwerte aufweist. Beides sind Symptome, mit denen ich mein ganzes Leben zu kämpfen hatte. Leider blieben sie, wie wohl auch bei vielen von Ihnen, viele Jahre unerkannt.

Ich weiß noch, dass ich in der sechsten Klasse mehrmals in Ohnmacht gefallen bin. Die Schulschwester wusste nicht, was mir fehlte. Meine Mutter brachte mich zu Ärzten, die ebenfalls nichts feststellen konnten und mich schließlich psychiatrisch begutachten ließen. Man stelle sich vor, eine Zwölfjährige, die sich miserabel fühlt, und der man dann erzählt, das alles finde nur in ihrem Kopf statt. Und ich erinnere mich auch daran, dass es mich viele

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0) 2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

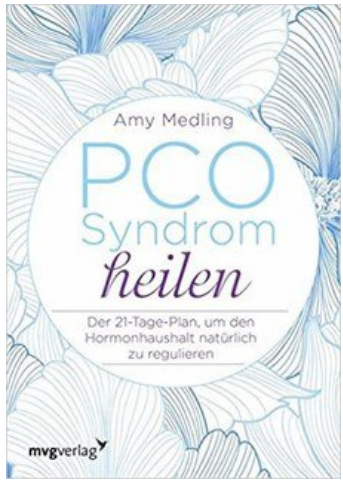
Jahre später, noch immer ohne Diagnose, ratlos machte, wenn mir jeden Sonntagmorgen, nachdem mein Verlobter und ich unser traditionelles Waffelfrühstück mit Sirup und Orangensaft zu uns genommen hatten, in der Kirche schwindlig wurde. Ich hatte keine Ahnung, dass es das Waffelfrühstück war, das meinen Blutzucker aus dem Gleichgewicht brachte und mich unterzuckerte! Inzwischen habe ich gelernt, die Zeichen meines Körpers zu interpretieren. Wenn ich mich heute so fühle, weiß ich genau, was ich tun muss.

© des Titels »PCO Syndrom heilen« von Amy Medling (ISBN 978-3-86882-957-0)
2018 by Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.m-vg.de

Insulinresistenz und Hyperinsulinismus sind Zustände, in denen der Körper es immer weniger schafft, den Zucker-(Glukose-)Spiegel im Blutkreislauf zu verarbeiten und zu bewältigen. Dies hat ernsthafte Folgen für den gesamten Organismus. Mit kurzfristiger Wirkung ist Insulinresistenz wesentlich an den meisten PCOS-Symptomen wie Unfruchtbarkeit, Übergewicht, Hirsutismus, Hyperandrogenismus (erhöhter Androgenspiegel), chronische Müdigkeit, Störungen des Immunsystems, Essstörungen, Unterzuckerung, Magen-Darm-Störungen, Depressionen und Angststörungen beteiligt. Auf längere Sicht kann ein zu hoher Anstieg der Insulinwerte in einen Typ-2-Diabetes münden. Arterienverkalkung (Arteriosklerose) ist eine bekannte Folge von Insulinstörungen und kann zu einem erhöhten Bluthochdruck- und Herzinfarktrisiko führen.

In einem gesunden Organismus spielt Insulin beim Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Dieses wichtige Hormon wird von der Bauchspeicheldrüse produziert und tritt nach einer Mahlzeit in die Blutbahn. Seine Hauptaufgabe besteht darin, im Körper Glukose zu den Zellen zu transportieren, damit sie als Energie genutzt werden kann. Bei einem Überschuss an Glukose liefert Insulin die Glukose an Muskeln, Fett und Leber. Dies hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken, indem die Glukose gespeichert und dem Körper signalisiert wird, die Insulinproduktion herunterzufahren. In einem Organismus, der aus der Balance gekommen ist, kann es Insulinresistenz und Hyperinsulinismus verursachen.

Zwischen 50 und 70 Prozent der Frauen mit PCOS haben eine mehr oder weniger ausgeprägte Insulinresistenz[21]. Sie kann durch schlechte Er-



Amy Medling

PCO Syndrom heilen

Der 21-Tage-Plan, um den Hormonhaushalt natürlich zu regulieren

400 pages, broché
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr