

Liebe Leserin,

das polyzystische Ovarsyndrom (PCOS) gehört zu den häufigsten Erkrankungen junger Frauen. Dieses Buch will Ihnen helfen, Ihre Erkrankung zu verstehen und die möglichen Behandlungsstrategien kennenzulernen. Es bietet Ihnen auch Kenntnisse und Einblicke in weniger bekannte Zusammenhänge und erläutert die Möglichkeiten von komplementären Therapieansätzen. Wenn bei Ihnen ein polyzystisches Ovarsyndrom diagnostiziert wurde, ist es sinnvoll, eine frauenärztliche Praxis aufzusuchen, die auch funktionelle Medizin anbietet, um die nötige Beratung zur Therapiegestaltung zu erhalten.

Mein besonderes Anliegen ist es, betroffene Frauen, aber ganz allgemein auch die Ärzteschaft und die Gesellschaft dafür zu sensibilisieren, dass die »Umwelt«, mit den vom Menschen eingebrachten Schadstoffen sowie den industriell hergestellten, hoch verarbeiteten Lebensmitteln gravierenden Einfluss auf die PCOS-Entstehung hat. Es ist wichtig zu wissen, welche Umweltgifte und Lebensmittel sich ungünstig auswirken und die PCOS-Entstehung begünstigen. Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe wird es zukünftig sein, entgegen den Interessen der Industrie für mehr Umweltschutz und mehr Gesundheit zu kämpfen, denn Umweltschutz ist auch Menschenschutz!

Da die Adipositas einer der zentralen Mechanismen ist, die zum Krankheitsbild beitragen, möchte ich weit verbreitete Vorurteile in der Bevölkerung, aber auch in der Ärzteschaft entkräften, dicke Menschen seien selbst »schuld« an ihrem Übergewicht. Außerdem sind 20–50% aller Frauen mit PCOS normalgewichtig! Es ist wichtig, die Mechanismen zu verstehen, die auch bei diesen Frauen zu einer Insulinresistenz führen können – einer der zentralen Ursachen für ein PCOS.

Mit diesem Ratgeber sind Sie in der Lage,

- die Erkrankung zu verstehen und die möglichen Ursachen bei Ihnen zu erkennen,
- die ärztliche Diagnostik nachzuvollziehen und auch für Sie sinnvolle komplementäre Diagnostik einzufordern,
- Vor- und Nachteile medizinischer Interventionen zu beurteilen,
- Ihre Ernährung umzustellen,
- eventuell vorhandenes Übergewicht auch mithilfe von »Abnehmspritzen« zu reduzieren,
- Supplemente gezielt nach Labor einzusetzen und
- Ihren Lebensstil anzupassen (in Bewegung kommen, sogenannte endokrine Disruptoren vermeiden usw.).

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und viel Erfolg beim Umsetzen der gewonnenen Erkenntnisse.

Ihre Sabine Barz