

Kann man sich in hormonelle Balance essen?

Am Herd

BRANDHEISS UND HÖCHST PERSÖNLICH

Manchmal ist man glücklich, und man weiß nicht genau, wieso. Weil Samstag ist, weil der Klee am Fensterbrett wuchert, weil der Mann Kuchen mit nach Hause gebracht hat?

VON BETTINA STEINER



So ist das Leben. Man hat es halt. Man steht auf und es regnet oder es scheint die Sonne, doch dafür ist gerade keine Zeit, man muss die Kinder wecken, die Haare waschen, den Kaffee kochen, seine sieben, acht Sachen zusammenpacken.

Kann sein, da ist ein Fleck auf dem Schuh, kann sein, das Handy liegt nicht, wo es liegen sollte, wo ist es denn, und dann verschmiert beim Schminken die Wimperntusche und man kann von vorne anfangen. Das ist alles nicht schlimm, das ist nur ein bisschen lästig, so stolpert man in den Tag hinein.

Und der Fleck auf dem Schuh ist immer noch da.

An solchen Tagen gehen die Stunden vorbei, man arbeitet, freut sich über kleine Erfolge, ärgert sich über kleine Niederlagen, plaudert mit Kollegen beim Kaffeeautomaten, umarmt seine Lieben, alles wie immer. Am Abend, wenn das letzte Mail abgeschickt, der letzte Teller in den Geschirrspüler geräumt worden ist, sagt man: „Geschafft!“, man tut noch dies und jenes, nennt es Entspannung und schläft ein.

Aber manchmal ist man glücklich. Ich schaue morgens aus dem Fenster, das aussieht wie frisch geputzt, auch wenn es gar keiner geputzt hat, die Sonne scheint zärtlicher, das Blau ist blauer, der Kaffee kaffeiger, ich erlaube mir auf der Treppe einen Hopsier und komme mir dabei fröhlich vor und ein bissl kindisch. Ich habe einen Ohrwurm! Auch aus Kinderzeiten. „Blüht ein Blümchen, blüht ein Blümchen, blüht im Märzenwald...“ Dabei ist doch Mai!

Woran liegt es? Daran, dass Marlene die vorigen Tage so fröhlich klang, dass man fast meinen könnte, sie hätte ihren Liebeskummer vergessen? Dass der Mann Kuchen mitgebracht hat und immer noch was da ist? Liegt es am Klee, der im Topf wuchert, lila mit rosa Blüten? Was für ein erstaunliches Gewächs, verkriecht sich im Winter komplett in die Erde und dann...

Vielleicht ist es ja einfach der Sommer, der sich nicht aufhalten lässt.

Aber vielleicht muss ich den Grund ja gar nicht wissen. Es reicht, dass ich mittmache, mit diesem Glück. Ich grüße den Griesgram, ich mache mir einen Spaß und nenne Probleme „Herausforderungen“ wie so ein Manager, ich lache über einen Witz, den ich schon kenne, mache einem Kollegen ein Kompliment, sogar der Fliege rede ich gut zu, die da herumbrummt, ich öffne das Fenster und lasse sie hinaus. Und als ich heimkomme, puzzle ich mit den Kindern. Hokusais „Welle“ ist schon fertig, wir sind jetzt bei Van Goghs „Caféterrasse am Abend“ und ich finde ein Stück, von dem ich mir schon sicher war, dass es verloren gegangen ist.

„Der Klee“, sagt Marlene, „ist wirklich viel zu schön.“

bettina.eibel-stein@diepresse.com

diepresse.com/amherd



Wer an PCOS leidet, sollte verstärkt auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse setzen. Adena Sanchez/Getty

Rund 70 Prozent der Frauen, die weltweit an PCOS leiden, wissen davon nichts. Ebenfalls oft unbekannt: Auch Männer können betroffen sein. Und: Essen hilft.

HELLIN JANKOWSKI

Akiko ist schlank, fährt täglich zehn Kilometer mit dem Rad in die Arbeit, ernährt sich vegan und hat sich nie sonderlich für Alkohol interessiert. „Es ist sehr wichtig für mich, meinen Körper fit zu halten“, sagt die 26-Jährige. Trotzdem hat die Wienerin mit japanischen Wurzeln gesundheitlich zu kämpfen: „Ich habe seit zwei Jahren keine Regelblutung mehr gehabt.“ Eine völlig andere Geschichte erzählt Sabine: Die 38-Jährige ist Mutter eines Bubens, bekommt ihre Periode pünktlich, aber kombiniert mit starken Schmerzen und Stimmungsschwankungen. „Ich hatte kein Problem, schwanger zu werden, aber ich habe seit jeher ein Problem damit, dass mein Gewicht extrem schwankt“, sagt die Steirerin, die im Zweifelsfall die Couch dem Crosstrainer vorzieht. „Und ich habe enorme Probleme damit, dass mir überall Haare wachsen.“ Täglich müsse sie ihr Kinn, ihren Hals und den oberen Rücken davon befreien.

Zwei Leben, die auf den ersten Blick nichts gemeinsam haben. Und doch verbindet sie etwas: Beide Frauen leiden an PCOS - und bleiben deshalb anonym.

Männer mit PCOS. Damit gehören die Österreicherinnen zu jenen 20 Prozent aller Frauen weltweit, die offiziell mit der Diagnose polyzystisches Ovarialsyndrom leben. Tatsächlich dürfte es aber weit mehr Betroffene geben: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass etwa 70 Prozent der Frauen, die an PCOS leiden, gar keine Diagnose haben. „Bei erwachsenen Frauen wird das Syndrom bei maximal drei von zehn Frauen festgestellt, bei Jugendlichen handelt es sich um eine von fünf Betroffenen“, sagt Barbara Obermayer-Pietsch, Professorin für Endokrinologie an der Medizinischen Universität in Graz.

Allerdings: „Das O in PCOS steht zwar für Ovarien, also Eierstöcke, trotzdem können Männer genetisch genauso betroffen sein“, sagt die Medizinerin. Meist handle es sich bei ihnen um Söhne, Brüder oder Väter von Frauen mit einem polyzystischen Ovarialsyn-

drom: „Sie haben häufig Haarausfall am Kopf - bis hin zu einer Glatze -, neigen zu Gewichtszunahme, zu kardiovaskulären Erkrankungen, Stoffwechselproblemen, und sie haben ein erhöhtes Diabetesrisiko.“

Wenig Babys, mehr Sicherheit. In Urzeiten waren manche dieser Symptome nicht unbedingt ein Nachteil: „Die Neigung zu Übergewicht oder die vermehrte Körperbehaarung sind heute eine Belastung, evolutionsbiologisch gesehen waren sie aber super“, sagt Obermayer-Pietsch. Denn wer mehr Trettersterven anlegen konnte,

Gesundheit



Besser leben

war für niedrige Temperaturen und längere Hungerphasen besser gewappnet. Und: „Eine eingeschränkte Fruchtbarkeit bedeutet seltener Schwangerschaften, wodurch mehr Frauen und Kinder überlebt haben dürften.“ Allerdings: „Ein unregelmäßiger Zyklus muss noch keine Ursache für einen unerfüllten Kinderwunsch sein“, betont die Stoffwechselexpertin. „Nur bei jeder fünften bis zehnten Frau mit einer PCOS-Diagnose gibt es ein Problem mit einem über längere Zeit hin unerfüllten Kinderwunsch.“

Fest steht damit: Den typischen PCOS-Fall gibt es nicht. Auch nicht, wenn es um die Optik geht. „Etwa die Hälfte der Betroffenen wird adipös, aber eben nicht alle, wie das Beispiel von Ex-Spice-Girl Victoria Beckham zeigt“, sagt Obermayer-Pietsch. Anstatt mit Übergewicht werde die ehemalige Sängerin heute bekanntlich vielmehr mit „Size Zero“ in Zusammenhang gebracht. Damit nicht genug der Gegensätze: „Viele Betroffene sind sehr initiativ, Persönlichkeiten, oft haben sie Leitungspositionen inne, jedoch leiden auch viele an einem gestörten Selbstbewusstsein, haben wegen ihres Äußeren soziale Ängste und bekommen Depressionen“, zählt die Endokrinologin auf.

Slow Carb schafft Abhilfe. Diese Bandbreite mache das Feststellen des Syndroms so schwierig. Jedenfalls vorliegen müssen für eine Diagnose zwei von drei Kriterien: Störungen des Zyklus, erhöhte Werte von männlichen

Hormonen und verstärkte Körperbehaarung oder das Vorhandensein von Follikelbläschen in den Eierstöcken.

Solche Untersuchungen haben Akiko und Sabine bereits hinter sich - aktuell arbeiten beide daran, ihren Lebensstil zu adaptieren. Leicht ist das nicht: „Als Veganerin soll ich jetzt Fleisch essen, das geht nicht“, sagt Akiko. Sabine plagt indes die Frage, wann sie zwischen Job, Kind und Ehrenamt regelmäßig Sport machen soll.

„Neben einer hormonellen und einer nicht hormonellen, medikamentösen Behandlung lautet der erste Rat an Betroffene, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und genauer auf die Ernährungsweisen zu achten“, sagt Ernährungstherapeutin Sandra Handlbauer-Zrust. „Hilfreich ist die sogenannte Slow-Carb-Ernährung.“

Damit gemeint ist, dass möglichst wenige Kohlehydrate gegessen werden sollten, und wenn, dann nur solche, die möglichst langsam verdaut werden. „Zu diesen zählen Vollkornprodukte, aber auch Gemüse und ergänzende Proteine sowie das Meiden von Zucker, Weißmehl und größeren Mengen an Obst, Alkohol und Energy Drinks ist wichtig.“ Und: Zwischen den maximal drei Mahlzeiten pro Tag sollten Pausen von vier bis sechs Stunden eingelegt werden, bis hin zum intermittierenden Fasten und „Dinner Cancelling“. „Es ist sehr wichtig, dass nicht gesnackt wird, da das den Blutzuckerspiegel durcheinanderbringt“, sagt Handlbauer-Zrust.

Regelmäßige Sporteinheiten tragen dagegen zu einer Verbesserung der hormonellen Situation bei: „150 Minuten pro Woche sollte man sich auf jeden Fall bewegen“, sagt die Ernährungsexpertin. Aber: „Sport aus Spaß, keinesfalls aus Stress oder unter Druck.“

PCOS BEI JUGENDLICHEN

Das polyzystische Ovarialsyndrom ist die häufigste endokrine Veränderung bei Frauen weltweit. Es äußert sich in Veränderungen des Stoffwechsel- und Hormonhaushalts, oft verbunden mit Gewichts- und Zyklusproblemen. Aktuell untersucht eine EU-weite Studie („Spiomet4Health“) eine nicht hormonelle Behandlung von PCOS bei Zwölf- bis 24-Jährigen.

COLUMBUS
REISETHEK

Cetara

Unbekanntes Juwel an der Amalfiküste

Reisetermin
01.10. - 04.10.24
4 Tage im DZ ab € 1.990 p.P.
Europ. Reiseversicherung ab € 125 p.P. im DZ