

Spezialfall: Kinderwunsch bei PCO-Syndrom

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Definition: PCO-Syndrom

PCO-Syndrom heißt ausgeschrieben Polycystisches Ovarialsyndrom und bedeutet (von griech. poly) "viele Zysten in den Eierstöcken"; unter der Bezeichnung Syndrom werden eine Vielzahl von Symptomen oder mehrere Erscheinungsformen dieses Erkrankungsbildes zusammengefasst.

Verdacht auf PCO besteht spätestens beim Vorliegen der Symptomtrias:

- Hirsutismus (vermehrte Behaarung v. a. Gesicht, Brust und Unterbauch) und zunehmende Androgenisierung mit den Leitsymptomen Haarausfall und Akne oder auch nur Neigung zu fettiger und unreiner Haut.
- Eierstockszysten, eventuell auch nur in der Vorgeschichte, und/oder vergrößerte Eierstöcke
- Zyklusstörungen, vor allem besteht Neigung zu ausbleibenden Eisprünge sowie zu ausbleibender Regelblutung (Amenorrhoe, auch nur phasenweise).

Das Vollbild umfasst neben Zysten und erhöhten Testosteronwerten auch eine mehr oder weniger ausgeprägte Fettsucht mit Insulinresistenz. Man spricht auch vom "Diabetes der Bärtigen" (vgl. Psyhyrembel: Praktische Gynäkologie S. 510). Labordiagnostisch zeigen sich neben dem Anstieg der Androgene auch ein erhöhter LH/FSH-Quotient ($> 2,0$).

Das PCO-Syndrom gehört inzwischen zu den häufigen Diagnosen oder Verdachtsdiagnosen in der Frauenheilpraxis. Die betroffenen Frauen klagen meist über zunehmende Körper- oder Gesichtsbehaarung wie auch über ausbleibende Eisprünge und Zyklusstörungen. Auffällig häufig scheint das PCO-Syndrom nach langjähriger Einnahme der Antibabypille aufzutreten, dann jedoch meist ohne Fettsucht. Prädestiniert für diese Verlaufsform des Post-Pill-Syndroms sind vor allem drüsen schwache Frauentypen, die vielleicht wegen Akne in der Pubertät das Hormonpräparat Diane-35 verordnet bekamen. Nicht selten werden die hormonellen Kontrazeptiva wegen Kinderwunsch abgesetzt. Doch dann bleiben bei einigen Frauen Eisprung oder Regelblutung aus oder der Zyklus bleibt lange Zeit sehr unregelmäßig.

Weil die schulmedizinischen Antworten auf diese spezielle Problematik eher dürrig sind, finden die Betroffenen irgendwann den Weg in die Naturheilpraxis. Von Seiten der Schulmedizin wird in erster Linie das Antidiabetikum Metformin eingesetzt, das allerdings in der Schwangerschaft und Stillzeit nur bei "strenger Indikationsstellung" angezeigt ist (vgl. Rote Liste 2010). Sofern tatsächlich eine Insulinresistenz mit oder ohne Fettsucht besteht, sollte zunächst lieber eine Ernährungsumstellung zusammen mit regelmäßiger Bewegung und einer naturheilkundlichen Pankreassanierung versucht werden; die Bauchspeicheldrüse reagiert gut auf Ausleitungskuren (v. a. Schwermetalle, Pestizide) sowie auf Organpräparate (z. B. Cichorium/Pancreas comp. von Wala). Bei Kinderwunsch wird, sofern die Patientin nicht auf Clomifen anspricht, meist gleich zur künstlichen Befruchtung geraten. Doch die invasiven Methoden der Repromedizin wie auch die enorme psychische Belastung, die aus einer reproduktionsmedizinischen Behandlung resultiert, schrecken viele Paare ab. Daher stellt sich die Frage, was man mit naturheilkundlichen Mitteln erreichen kann.

Ganzheitlich betrachtet handelt es sich beim PCO-Syndrom um eine chronisch-fortschreitende Eierstockserkrankung, die unbehandelt mit zunehmendem Verlust der Eierstocksfunktion sowie mit zunehmender Vermännlichung einhergeht ("ovarielle Androgenisierung"). Im Verlauf bleiben immer häufiger die Eisprünge aus, es bilden sich Follikelzysten in den Eierstöcken, die Eierstöcke werden bindegewebig umgebaut und sind mitunter vergrößert. Im Grunde genommen kann man von einem erkaltenden Prozess an den Eierstöcken sprechen, der langfristig zu einem Yin-Mangel führt. Dieser Yin-Mangel ist geprägt von den zuvor erwähnten Zyklusstörungen sowie von einem Anstieg der männlichen Sexualhormone. Wegen der Neigung zu ausbleibenden Eisprünge und zu ausbleibender Regelblutung sinkt auch die Empfängnisfähigkeit. Im Blutbild finden sich bei PCO-Patientinnen neben den erhöhten Androgenen (Testosteron und Androstendion) meist auch ein erhöhter LH/FSH-Quotient ($> 2,0$) als Ausdruck der Eierstocksschwäche sowie ein erniedrigter AMH-Wert. Das Anti-Müller-Hormon (AMH) kann jedoch im Lauf einer naturheilkundlichen Behandlung schwanken, so dass man einen Eingangswert von 0,1 nicht überbewerten sollte. AMH ist keine Konstante und gibt auch keinen Hinweis, wann konkret die Eizellreserve erschöpft sein wird! Daher kam es wiederholt vor, dass Frauen mit PCO-Syndrom trotz AMH-Werten um die 0,1 im Rahmen einer naturheilkundlichen Fruchtbarkeitssteigerung rasch schwanger wurden. Ein stark erniedrigter AMH-Wert sollte vor allem bei Frauen über 35 Jahren, die bereits massive Zyklusstörungen oder Amenorrhoe aufweisen, ein Hinweis sein, dass die Therapie entsprechend forciert wird, indem man beispielsweise von vornherein die effektiveren Injektionskuren wählt. Ein ganzheitliches Therapiekonzept wird also eine Anregung der Eierstocksfunktion mit Stärkung der weiblichen Sexualhormone zum Ziel haben.

Anregung der Eierstocksfunktion

Bewährt hat sich bei Eierstocksschwäche mit Zysten der anthroposophische Komplex "Magnesium sulfuricum / Ovaria comp." von Wala. Man wird je nach Alter und Reaktion bei leichten Verlaufsformen, vor allem wenn noch ein halbwegs regelmäßiger Zyklus vorhanden ist, zunächst orale Gaben versuchen. Bewährt hat sich bei leichten Verlaufsformen die Dauereinnahme von zwei Mal täglich 15 Globuli. Bei ausgeprägter Eierstocksschwäche mit ausbleibenden Eisprünge oder Amenorrhoe-Phasen sowie bei Patientinnen ab 35 sollte man von Anfang an Injektionskuren erwägen. Das Zystenmittel kann über einen längeren Zeitraum hinweg zwei bis drei Mal pro Woche subkutan im Bauchraum injiziert werden. Der Komplex enthält unter anderem Tiefpotenzen der Organmittel Hypophysis und Ovaria, welche die hormonelle Achse anregen. Außerdem sind Tiefpotenzen der homöopathischen Zystenmittel Apis mellifica, Bryonia und Stannum enthalten, weshalb sich der Komplex auch allgemein bei Neigung zu Retentionszysten immer wieder bewährt hat. Die Apfelmistel (Viscum Mali D4) rundet die Rezeptur ab. Speziell die Mistel zeigt Sympathie zu den Eierstockszysten, ist sie doch selbst eine Art Neubildung des Baums. Darüber hinaus trägt sie sogar im Winter Früchte, wenn die übrige Natur ruht, und birgt daher auch einen mächtigeren Fruchtbarkeitsgeist in sich als die meisten anderen Pflanzen.

Im Laufe der Therapie mit "Magnesium sulfuricum / Ovaria comp." stellt sich oftmals wieder ein regulärer Zyklus ein und kleinere Zysten können sich wieder zurückbilden. Das Mittel stellt auch eine ideale Begleitmedikation zu den homöopathischen Zystenmitteln dar wie etwa Apis mellifica (stechende Schmerzen), Bryonia (eher dunkle Frauentypen), Medorrhinum (Status nach Unterleibsentzündungen) oder Thuja (allg. bei Sykosis). Es ergänzt ebenfalls eine Konstitutionsbehandlung mit den Kardinalmitteln für virile Frauentypen wie etwa Lycopodium oder Sepia. Zur Anregung der Eierstocksfunktion kommen neben dem Wala-Komplex auch einige Frauenheilpflanzen in Frage. Allen voran sei die Erzeugelwurz (Angelica archangelica) genannt. Sie erwärmt den unteren Menschen, bringt sozusagen Lebenswärme in den Bauchraum und löst kleinere Verklebungen wie auch Zysten auf. Ihre kugelförmigen Doldenblüten deuten die Zysten signatur bereits an, denn im Samenstadium erinnern sie an die Eierstöcke mit unzähligen Follikelzysten. Wegen ihrer phototoxischen Inhaltsstoffe (Furanocumarine) sollte man die Erzeugelwurz jedoch bevorzugt im Winterhalbjahr gebrauchen. Am besten integriert man die Wurzel in Teemischungen (z. B. Eisprungstee: Angelikawurzel 20 g, Beifußkraut 30 g, Eisenkraut 30 g und Rosmarin 20 g).



Die Angelikawurzel bringt Lebenswärme in den Bauchraum und wirkt der Zystenbildung entgegen. Die Früchte zeigen eine Art Formverwandtschaft zu den Follikelzysten bei PCO und die rote Wurzel deutet das feurige Wesen dieser Sonnenpflanze an.

Fotos: Margret Madejsky

Das weibliche Prinzip in der Pflanzenwelt

Ferner kommen bei einem Frauenleiden, das mit zunehmender Vermännlichung einhergeht alle Frauenheilpflanzen in Frage, die das weibliche Prinzip in sich tragen und über Eierstock aktivierende Heileigenschaften verfügen. Dies sind im Wesentlichen:

- Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*): Das schüsselförmige Blatt, in dessen Mitte oftmals ein Guttationstropfen ruht, wurde von Kräuterkundigen stets mit dem weiblichen Schoß mit Leibesfrucht verglichen. Doch der Frauenmantel ist keineswegs nur Symbolpflanze für die Empfängnis, er sollte in Fruchtbarkeitsrezepten nicht fehlen, denn er stärkt die Geburtsorgane und gleicht auch einen leichten Gelbkörpermangel aus. Bewährt sind Kuren mit Frauenmanteltee oder mit Ceres Alchemilla Urtinktur (z. B. langfristig zwei Mal täglich 6 bis 7 Tropfen).
- Mistel (*Viscum album*): Es existieren zahlreiche volksmedizinische Fruchtbarkeitsrezepte, die Misteln, Frischpflanzenpresssaft oder Mistelkraut enthalten (vgl. O. Rippe: Die Mistel, Seite 149ff).
- Nachtkerze (*Oenothera biennis*): Im abendlichen Erblühen dieser zarten Blume erblickt man eine mondenhafte Signatur, welche die Heilkräfte bei Frauenleiden anzeigt. Zur Zyklusregulation, speziell bei prämenstruellem Syndrom, aber auch als Pflanzennahrung für Haut und Haare, empfiehlt sich Nachtkerzensamenöl, z. B. in Kapselform oder man mengt das Öl Quarkspeisen bei (weitere Rezepte siehe Madejsky: Lexikon der Frauenkräuter Seite 185). Weleda bietet außerdem eine spezielle Zubereitung als vegetabilisiertes Metall an: *Oenothera Argento culta D3*. Dazu wurde die erste Nachtkerzengeneration mit einer flüssigen Silberverdünnung gedüngt und verkompostiert. Dieser Kompost wurde der nächsten Generation zugesetzt, welche wiederum verkompostiert wird. Erst die dritte Generation, die wiederum diesen speziellen Kompost erhalten hatte, wird geerntet und zur D3 verarbeitet. In diesem "vegetabilisierten Metall" vereinen sich also das fruchtbarkeitssteigernde Yin-Metall Silber (nur feinstofflich vorhanden!) mit der Yin-Pflanze Nachtkerze. *Oenothera Argento culta D3* eignet sich zur Behandlung von Scheiden-/Hauttrockenheit ab dem Wechsel wie auch als Begleitmittel bei PCO.
- Schafgarbe (*Achillea millefolium*): Beim PCO-Syndrom kommen weniger die Krampf lösenden und Blutfluss hemmenden Heilkräfte zum Tragen, sondern vielmehr die Blut reinigende Wirkung. Schafgarbe zählt zu den Bodenheilern mit pH-regulierenden Eigenschaften und vermag auch den Boden in uns zu heilen, so dass der Same darin aufgehen kann. Als nah Verwandte der Kamille vermag die Schafgarbe ebenfalls Bakterientoxine zu neutralisieren, was vor allem dann nicht unerheblich ist, wenn man die Theorie ernst nimmt, die besagt, dass die Zystenbildung durch schlecht ausgeheilte Unterleibsentzündungen (Chlamydien & Trichomonaden) begünstigt wird.
- Taubnessel (*Lamium album*): Die edlen Taubnesselblüten können in Frauentees getan werden, die eine Sanierung des Unterleibs zum Ziel haben.

Rezept: Schleimhautsanierende Fraunteemischung

Frauenmantelkraut 50 g

Gundelrebenkraut 30 g

Majoran 20 g

Schafgarbe mit Blüten 30 g

Taubnesselblüten 20 g

Mischen, 1 EL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, etwa acht bis 10 Minuten ziehen lassen, 2 bis 3 Tassen täglich mindestens über 8 bis 12 Wochen hinweg, danach evtl. mit einer Tasse täglich noch eine Zeit lang fortfahren.



Im abendlichen Erblühen erblickt man die mondenhafte Signatur der Nachtkerze. Als Yin-Pflanze stärkt sie das weibliche Prinzip und trägt zur hormonellen Balance bei.

Foto: Margret Madejsky

Lebenswärme für die Beckenorgane

In der Chinesischen Medizin stellt die "Erwärmung des Palast des Kindes" eine wichtige Basisbehandlung bei Unfruchtbarkeit dar. Hierzu werden entweder dünne Ingwerscheiben über den Eierstöcken aufgelegt und darauf werden Moxakegelchen abgebrannt oder man erhitzt die zuständigen Akupunkturpunkte vorsichtig mit einer Beifußzigarre. Erfahrungsgemäß genügt es, mit der Beifußzigarre eine etwa Hühnerei große Rötung über den Eierstöcken zu erzeugen. Als sehr angenehm wird es von den Frauen empfunden, wenn man die Zacken des Blasenmeridians (B31 = Meisterpunkt des Klimakteriums!) ebenfalls erhitzt und anschließend Bauch und LWS-Bereich mit der erwärmenden und krampflösenden Kupfersalbe rot von Wala einreibt. Sofern ein 28 Tage-Zyklus besteht, ist der beste Zeitpunkt für eine "Erwärmung des Palast des Kindes" die zweite Zykluswoche, wobei diese Wärmebehandlung bis zu einmal täglich durchgeführt werden kann. Doch der "Palast des Kindes" kann auch ohne Zyklus beispielsweise zwei Mal pro Woche erwärmt werden.

In der Traditionell Abendländischen Medizin lassen sich ähnliche Effekte durch feucht-heiße Kräuterwickel erzeugen. Dazu wählt man entweder eine Frauenpflanzenmischung (z. B. Kamillenblüten, Majoran, Rosenblüten und Schafgarbe zu gleichen Teilen) oder auch nur Ingwerpulver. Speziell der Ingwer-Nierenwickel hat eine erwärmende Tiefenwirkung und entstaubt sogar ein wenig die Gefühlswelt der Kinderwunschpatientinnen. Bei Neigung zu Krämpfen oder angespanntem Beckenboden wird man mit Vorteil den Frauenkräuterwickel am Unterbauch anwenden, bei seelischer Erstarrung infolge von langjährigem unerfülltem Kinderwunsch wird der Ingwer-Nierenwickel vermutlich mehr ausrichten.

Einen spürbar Durchblutung fördernden Effekt zeigen auch Mucokohl D3 Suppositorien von Sanum, die zur Anregung der Eierstocksfunktion bei Eierstockszysten oder bei Verdacht auf Verklebungen im Bauchraum versucht werden können, z. B. initial vier Wochen lang 2 bis 3 x wöchentlich über Nacht ein Zäpfchen rektal einführen, danach nur noch in der zweiten Zykluswoche oder nur punktuell kurz vor dem Eisprung (z. B. 12. und 14. Zyklustag).

Rezept: Ingwer-Nierenwickel

¼ Liter kochendes Wasser in eine Schüssel geben und zwei bis drei gehäufte Teelöffel Ingwerpulver einrühren. Sobald das Wasser auf eine angenehme Temperatur abgekühlt ist, trinkt man ein altes Leintuch damit und legt dieses über die Nieren. Dann gibt man eine Wärmflasche darüber und deckt alles mit trockenen Handtüchern zu. Etwa 10 bis 15 Minuten sollte der Wickel einwirken. Dann wird er entfernt, die Haut abgetrocknet und evtl. mit Johanniskrautrotöl oder mit Kupfersalbe rot von Wala eingerieben. Nun empfiehlt sich, noch etwas zu ruhen und nachwirken zu lassen.

Nicht zuletzt seien auch Bauchtanz und Hormonyoga empfohlen, die ebenfalls den Bauchraum erwärmen und zur hormonellen Balance beitragen. Natürlich können auch Akupunktur und Osteopathie Blockaden lösen und den Energiefluss im Unterleib verbessern. Abschließend sei noch erwähnt, dass die für PCO typischen Beschwerden durch eine Schwangerschaft mitunter vollständig verschwinden können. Das heißt, dass ähnlich wie bei der Endometriose, eine Schwangerschaft die beste Therapie wäre.



Kräuter für einen Nierenwickel



Kräuterpaste für einen Wickel



Wärmflasche und Wärmdecken bei einem Kräutwickel



Erhitzte Körperstellen und Massage nach einem Wickel

Fotos: Olaf Rippe

Bezugsquellen:

Die aufgeführten Kräuter und Teerezepte sind in Kräutlerläden erhältlich, z. B. Der Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 80469 München, Tel. = Fax 089/23249802.

Heilkräuter oder andere Naturheilmittel werden auf Anfrage auch verschickt von der Lindenapotheke, Roland Andre, Kellerstr. 38, 85276 Pfaffenhofen, Tel. 08441/76464.

Moxabedarf (Moxakegel, Beifußzigarren etc.) ist ebenfalls in manchen Apotheken erhältlich oder kann in größeren Mengen bestellt werden unter www.chinapurmed.de

Quellen & Literaturtipps

- Brumm, V. und Ducommun-Capponi, M.: Wickel und Kompressen; AT Verlag, CH-Aarau 2011
- Kalbermatten, R.: Kompendium der Ceres-Heilmittel; Ceres Heilmittel AG, Frechen 2004
- König, U.: Wir wollen ein Baby; Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2007
- Ludwig, M.: Kinderwunschprechstunde; Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2007
- Madejsky, Margret: Alchemilla, Goldmann Verlag, München 2000
- Madejsky, Margret: Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag, CH-Baden und München 2008
- Pschyrembel, W., Strauss, G. und Petri, E.: Praktische Gynäkologie; Walter de Gruyter Verlag, Berlin 1991
- Rippe, Olaf (Hrsg.): Die Mistel - Eine Heilpflanze für die Krankheiten unserer Zeit; Pflaum Verlag, München 2010

Wichtiger Hinweis für den Leser:

Trotz sorgfältiger Überprüfung sind die in den Artikeln aufgeführten Hinweise, Rezepte, Dosierungsangaben und Applikationsformen ohne Gewähr; Die Autoren übernehmen daher keine Garantie, bzw. Haftung. Jeder Benutzer ist angehalten, durch Prüfung der Beipackzettel verwendeter Handelspräparate und gegebenenfalls nach Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker festzustellen, ob die Empfehlungen für Dosierungen oder die angeführten Kontraindikationen gegenüber den Angaben in den Artikeln abweichen. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr und muss in jedem Fall individuell abgewägt werden. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) sind nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Sämtliche vorgeschlagenen Therapiehinweise und Rezepte haben ausschließlich einen modellhaften Charakter. Die Artikel sind im Inhalt nicht zeitlich angeglichen, sondern im Original des Erscheinungsdatums dargestellt. Das der Arzneimittelmarkt starken Umwälzungen ausgesetzt ist, kann es sein, dass genannte Präparate nicht mehr im Handel sind oder eine andere Bezeichnung erhalten haben - bitte fragen Sie diesbezüglich bei Ihrem Apotheker nach. Sollten Sie weder Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker sein, bedenken Sie bitte bei einer Selbstmedikation, dass hierfür ausreichende Kenntnisse der Heilkunst erforderlich sind.

◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL