PCOS BRAUCHT AUFMERKSAMKEIT

Frauen mit PCOS brauchen ...

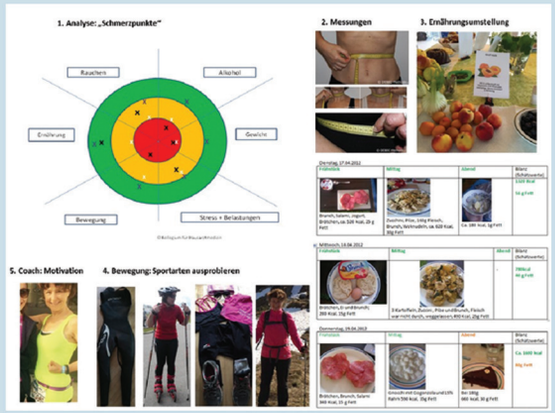
... "Coach-Menting"

Coach-Menting ist die individuelle Kombination aus Coaching und Mentoring. Die Betroffene lernt sich selbst zu verstehen und zu managen. Sie bekommt zusätzliches Wissen vermittelt, das ihr die Umsetzung der notwendigen Lebensstiländerung in den Alltag erleichtert.

Und zwar nachhaltig, einfach und wirkungsvoll.

... die DEBEC—Methode ®

Die 5 Module der DEBEC-Methode® (Diagnostik, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Coaching) sind individuell kombinierbar.
Lediglich die Diagnostik sollte am Anfang stehen.



PCOS braucht Bewusstsein braucht Bewegung !

DAS ÖSTERREICHISCHE FACHINSTITUT FÜR STOFFWECHSEL UND GESUNDHEIT

PCOS betrifft aktuell 100´000 Frauen in Österreich !
Tendenz steigend !

Das AIMED- Institut hat seinen wissenschaftlichen Schwerpunkt in der Erforschung und Erprobung von Methoden zur Verbesserung der Lebenssituation dieser Frauen. Es wurde 2014 von Dr. Marion Eckert-Krause als Fachinstitut für Stoffwechsel und Gesundheit (FISGES) gegründet.

Studien der Wissenschaftlerin im Rahmen ihrer Dissertation führten zur Erarbeitung und Erprobung der DEBEC-Methode®. In den folgenden Jahren stellte sich heraus, dass diese natürliche Methode für Frauen mit PCOS eine erfolgversprechende Strategie im Umgang mit der Erkrankung darstellt.

Mit der Registrierung der DEBEC-Methode® 2018 fand diese Arbeit einen ersten Abschluss. Das Institut wurde in AIMED umbenannt und ein Verein zur Förderung der wissenschaftlichen Arbeit gegründet.

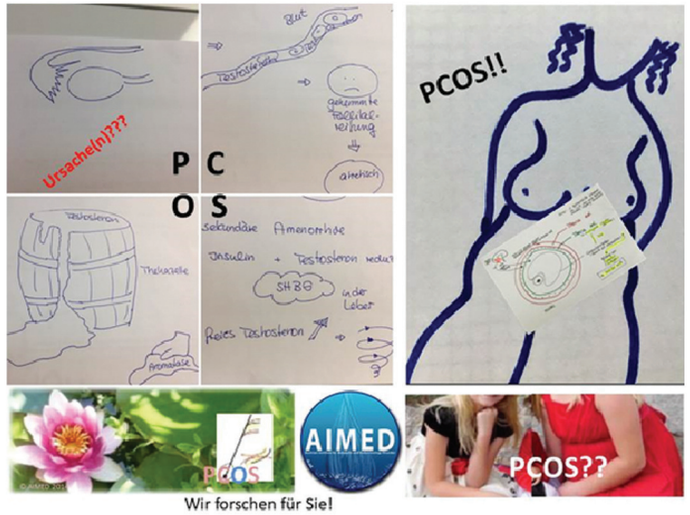
Kontakt: Dr. scient. med. Marion Eckert-Krause
info@aimed-institut.at
https://www.aimed-institut.at

Verantwortlich:
AIMED e.V. (in Gründung)
c/o Dr. Eckert– Krause und Partner OG
Am Oberen Riegel 42b | A-6800 Feldkirch

Spendenkonto:
Volksbank Vorarlberg
AT81 4571 0354 5100 1583
Kontoinhaber: Dr. Eckert-Krause und Partner OG

PCOS-
Leben mit Syndrom

PCOS
baucht Bewusstsein
braucht Bewegung !



Wir forschen für Sie!

- Bewusstsein schaffen
- Informationen geben
- Hilfe anbieten

PCOS BRAUCHT AUFMERKSAMKEIT

Was sind die Symptome ?

Die sogenannten Rotterdam Kriterien besagen, dass mindestens zwei der folgenden drei Punkte vorhanden sein müssen, damit es sich um ein PCOS handelt.

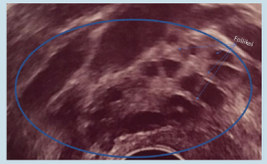
- Zyklusstörungen, fehlender oder seltener Eisprung (Unfruchtbarkeit)
- Überangebot an männlichen Hormonen im Blut
- Männliche Körperbehaarung, Akne, Haarausfall/dünnes Haar

Was ist das Polyzystische Ovarialsyndrom - PCOS ?

PCOS ist eine Störung der Hormone und des Stoffwechsels.

Gesundheitsrisiken begleiten PCOS

Stoffwechsel- und Hormonstörungen führen dabei zu Gesundheitsrisiken, wie Übergewicht, Adipositas, Typ 2 Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs. Mittlerweile gibt es aber auch den normalgewichtigen PCOS-Typ. Die psychischen Probleme sind vielfältig.Ess-Störungen, Depressionen sind nicht selten zu beobachten.

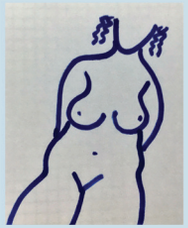


Und oft wird PCOS erst bei Kinderwunsch festgestellt!

PCOS BRAUCHT BEWUSSTSEIN

Wie wird es festgestellt ?

Besteht der Verdacht auf eine hormonelle Störung wird mittels Ausschlussdiagnostik PCOS bestimmt.
Je nach Alter und geschlechtlicher Aktivität kann ein vaginaler Ultraschall Sicherheit bringen.
Das PCOS äußert sich in flüssigkeitsgefüllten Follikeln, die sich perlschnurartig im Eierstock präsentieren.
Sind mehr als 12 Stück pro Ovar in einer bestimmten Grösse erkennbar ist es ziemlich sicher, dass PCOS vorliegt. Blutwerte zeigen hohe Testosteronwerte, erhöhte Spiegel an Anti-Müller Hormon (AMH) u.v.m.



PCO oder PCO-S – das macht den Unterschied !

Fehlen Kriterien kann es sich um ein PCO-M handeln. Das M steht für Morphologie, also die Form. 25-30% junger Mädchen weisen derartig veränderte Eierstöcke auf, was sich später normalisiert.

PCOS hingegen ist ein Syndrom, das oft an Insulinresistenz und/oder Fettstoffwechselstörungen gekoppelt ist. Die Körperfettverteilung ist ein weiteres Indiz auf PCOS.

PCOS BRAUCHT BEWEGUNG

Wie sieht die Therapie aus ?

Eine einheitliche Therapie gibt es nicht, weil die Ursache ungeklärt ist.

Gesunder Lebensstil hilft allen

Vieles kann mit gesundem Lebensstil eingedämmt werden, d.h. Ernährung, Bewegung, Entspannung.
Je nach Therapieziel kann die Pille Beschwerden lindern oder spezielle Pharmaka den Zuckerstoffwechsel unterstützen sowie beim Gewichtsmanagement helfen.

- Elektro-Epilation, Epilation, Rasur, Cremes, Wachs, Sugaring, Laser etc. hilft bei Überbehaarung.
- Ausdauersport bringt den Stoffwechsel in Schwung. Kraftsport wirkt positiv auf die männlichen Hormone.
- Homöopathie sowie andere alternative Heilmethoden können die Lebensstilumstellung unterstützen.

Wohlbefinden und gutes Körpergefühl helfen Patientinnen PCOS für sich selbst zu akzeptieren.
Denn PCOS ist ein lebenslanger Begleiter. Es macht also Sinn sich mit seiner Erkrankung zu arrangieren.

Weitere Informationen unter www.aimed-institut.at