Dr. Stefanie Grüneklee
FRAUENÄRZTIN

PATIENTINNENINFORMATION

PMOS – früher PCOS

Hormone und Stoffwechsel verstehen



Ihre Gesundheit zählt – in jeder Lebensphase.

Warum heißt es jetzt PMOS?

PMOS heißt Polyendokrines Metabolisches Ovarialsyndrom. Der neue Name betont das Zusammenspiel von Hormonen, Stoffwechsel und Eierstockfunktion. Neuer Name, dieselbe Erkrankung. Es geht nicht um echte Zysten.

Welche Beschwerden sind möglich?

- Seltene oder fehlende Regel
- Unregelmäßige Eisprünge
- Akne und fettige Haut
- Stärkere Körperbehaarung
- Haarausfall am Kopf
- Erschwerter Kinderwunsch
- Gewichtszunahme möglich

Auch bei Normalgewicht?

Ja. PMOS kommt bei unterschiedlichem Körpergewicht vor. Eine verminderte Insulinwirkung kann beteiligt sein, ist aber nicht bei jeder Betroffenen gleich ausgeprägt. Sie sind nicht schuld. Beschwerden und Behandlung sind individuell.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Bei Erwachsenen zählen gestörte Eisprünge, erhöhte Androgenwirkung und typische Eierstockmerkmale. Zwei Merkmale reichen, wenn andere Ursachen ausgeschlossen sind. Bei Jugendlichen gelten strengere, altersangepasste Kriterien.

Welche Untersuchungen brauche ich?

Wir besprechen Zyklus, Beschwerden, Medikamente und Kinderwunsch. Hormonwerte und weitere Untersuchungen werden gezielt ausgewählt. Ein einzelner Laborwert oder Ultraschallbefund genügt nicht für die Diagnose.

Warum den Stoffwechsel prüfen?

PMOS erhöht das Diabetesrisiko. Blutdruck, Blutfette und Zuckerstoffwechsel werden kontrolliert. Die Abstände richten sich nach Ihrem Risiko. Beschwerden allein zeigen eine Zuckerstoffwechselstörung nicht sicher an.

Wenn die Regel ausbleibt

Lange Blutungspausen können die Gebärmutterschleimhaut belasten. Je nach Situation schützen Gestagene, eine geeignete Pille oder eine Hormonspirale. Ohne hormonelle Therapie: Bei mehr als 90 Tagen ohne Regel bitte melden.

Was hilft bei Haut und Haaren?

Eine passende hormonelle Behandlung sowie dermatologische und kosmetische Maßnahmen können helfen. Die Behandlung wird individuell auf Ihre Beschwerden und Wünsche abgestimmt.

Welche Rolle hat Metformin?

Metformin kann in geeigneten Situationen den Stoffwechsel verbessern. Ob es sinnvoll ist, hängt von Befunden und Behandlungsziel ab. Es ist nicht für jede Patientin nötig. Bei PMOS ohne Diabetes häufig Off-Label-Use: Aufklärung erforderlich.

Was können Sie selbst tun?

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und erholsamer Schlaf unterstützen die Gesundheit. Bei höherem Gewicht können individuell vereinbarte Veränderungen helfen. Gesunde Gewohnheiten helfen auch ohne Gewichtsabnahme.

Was gilt bei Kinderwunsch?

PMOS bedeutet nicht automatisch Unfruchtbarkeit. Bei seltenen Eisprüngen kann eine gezielte Behandlung helfen. Bitte sprechen Sie den Kinderwunsch frühzeitig an. Auch bei unregelmäßiger Regel ist eine Schwangerschaft möglich.

Hilft Myo-Inositol?

Der Nutzen ist bisher nur begrenzt belegt. Für eine bestimmte Form, Kombination oder Dosis gibt es keine ausreichend sichere Empfehlung. Besprechen Sie Präparate mit uns. Auch Stimmung und seelische Belastung gehören zur Behandlung.

Dr. Stefanie Grüneklee · Am Schillerplatz 4 · 71522 Backnang · www.stefaniegrueneklee.de

Grundlagen: Internationale PMOS/PCOS-Leitlinie 2023, Terminologie-Update 2026; S2k-Leitlinie AWMF 089-004; gemeinsame Stellungnahme DGE, DAG, DDG und DGGG vom 26.06.2026. Stand: 29.10.2026. Ergänzt das persönliche ärztliche Gespräch.