

Ärztliche Genossenschaft  
seit 20 Jahren

### Die Partnerschaft der Erfolgreichen

- Unser Ziel sind wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen!
- Gemeinsam mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern bieten wir wirtschaftliche Vorteile, Sicherung der medizinischen Qualität, Basisberatung der Mitglieder in allen Praxisbereichen, tragfähige Zukunftskonzepte und berufspolitisches Engagement.
- Unsere Gemeinschaft steht gynäkologischen Praxen aus ganz Deutschland offen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Website unter [www.genogyn.de](http://www.genogyn.de)!

### GenoGyn

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für medizinisch-technische Dienstleistungen e. G.

**Geschäftsstelle:**  
Horbeller Str. 18 – 20  
50858 Köln-Marsdorf

Tel. (02 21) 94 05 05 – 3 90  
Fax (02 21) 94 05 05 – 3 91

**E-Mail:**  
[geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de](mailto:geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de)

**Internet:**  
[www.genogyn.de](http://www.genogyn.de)



Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der GenoGyn.

## Endokrinologische Probleme und Co.

# Was hat Frauenheilkunde mit Ernährungsmedizin zu tun?

Eine Menge, sagt der Gynäkologe Dr. Edgar Leißling und hat dabei Schwangerschaft und fetales Outcome, aber auch typische gynäkologische Erkrankungen im Blick, die sich nutritiv beeinflussen lassen.

**? Herr Dr. Leißling, können Sie sagen, warum sich ausgerechnet der Frauenarzt um die Ernährung seiner Patientin kümmern sollte?**

**Dr. Edgar Leißling:** Die Antwort ist eigentlich ziemlich banal: Gynäkologen betreuen Frauen in jedem Lebensalter und haben damit als einzige Facharztgruppe die Chance, die Gesundheit ihrer Patientinnen in jeder Lebensphase positiv zu beeinflussen. In der Schwangerschaft zum Beispiel spielt die Ernährung der werdenden Mutter eine wesentliche Rolle für die Entwicklung des Kindes und hat sogar Auswirkungen auf die nächsten Generationen. Ich verwende in diesem Zusammenhang gerne das Bild des Ouboros.

**? Der Ouboros? Was sagt uns die Schlange, die sich selbst in den Schwanz beißt, über die Frauenheilkunde?**

**Leißling:** Die sich selbst verzehrende Schlange steht für einen ewigen Kreislauf, den wir auch hier beobachten. Ernährt sich die Schwangere ungesund, bahnt sie für ihr Kind über die fetale Programmierung eine ungünstige Stoffwechselrichtung. Damit steigt das Risiko des Kindes, mit einer suboptimalen Stoffwechselsituation in die Pubertät einzutreten und als Mädchen zum Beispiel ein polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) mit Insulinresistenz und häufig auch Übergewicht zu entwickeln. Wird diese junge Frau schwanger, wiederholt sich die fetale Programmierung mit derselben Konsequenz für die nachfolgende Generation. Mit einer erweiterten Präventionsmedizin in der gynäkologischen Praxis, die eben auch die Ernährung einbezieht, können wir diesen Kreislauf durchbrechen.



© ANTARES pictures, KL

„Optimalerweise beginnt die Aufklärung über gesunde Ernährung, Übergewicht und die Folgen bereits in der Mädchensprechstunde.“

### Dr. Edgar Leißling

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Vorstand der GenoGyn, Leitender Arzt des Instituts für Prävention und Ernährung (IPE), Ärztlicher Referent des Curriculums Ernährungsmedizin der Ärztekammer Nordrhein

**? Wann beginnt sinnvolle Ernährungsberatung?**

**Leißling:** Optimalerweise bereits in der Mädchensprechstunde mit Aufklärung über gesunde Ernährung, Übergewicht und Adipositas und deren Folgen. Uns Ärzten muss bewusst sein, dass eine Kontrazeption mit der Pille nicht nur einen Nährstoffmangel bei der Folsäure verursacht – der präkonzeptionell oft nicht ausreichend ausgeglichen wird – sondern auch bei anderen B-Vitaminen. So sind die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> ebenfalls häufig defizitär. In der Folge kommt es vielfach zum Anstieg des Homocysteins, eines Stoffwechselprodukts, das unter anderem für fetale Fehlbildungen des zentralen Nervensystems und für Fehlgeburten verantwortlich gemacht wird. Auch Vitamin C und Vitamin E sind oft erniedrigt, ebenso Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Zink. Das heißt, junge Frauen mit Kinderwunsch starten häufig bereits aus einer Mangelsituation in ihre

Schwangerschaft. Dem sollten wir frühzeitig in der Kinderwunschberatung Rechnung tragen.

**? Welchen Einfluss hat der Lifestyle auf Mangel- beziehungsweise Fehlernährung?**

**Leibling:** Prinzipiell können wir die Gesundheit junger Frauen um das 25. Lebensjahr heute nicht mehr als gesichert voraussetzen. Neben einem Vitalstoffmangel durch orale Kontrazeptiva oder Antibiotikaeinnahme können Defizite durch den vermehrten Genuss von Alkohol, Tabak und Koffein entstehen. Immer öfter zu beobachten sind Lebensmittelaversionen und -unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz, Morbus Crohn oder Zöliakie. Vor allem spielen Mangelbeziehungsweise Fehlernährung durch Reduktionsdiäten, vegane und einseitige Ernährung mit Fast Food eine zunehmende Rolle. Nicht zu unterschätzen ist die zunehmende Belastung durch Umweltschadstoffe wie Bisphenol A oder Weichmacher, die als sogenannte endokrine Disruptoren einen erheblichen Einfluss auf den Hormonhaushalt haben.

**? Sie sprechen von endokrinologischen Problemen durch Nahrungsmittel?**

**Leibling:** Bisphenol A wirkt ähnlich wie das weibliche Hormon Östrogen und ist als Grundstoff zur Herstellung des Kunststoffes Polycarbonat zum Beispiel in Plastikgeschirr, Thermopapier wie Kassenbons und auf der Innenseite von Konservendosen enthalten, von wo es auf die Lebensmittel übergehen und in geringen Mengen sogar schädlicher sein kann als in hohen Konzentrationen. So trägt der Schadstoffgehalt in Nahrungsmitteln zur Gesamtbelastung des Menschen mit Bisphenol A bei, das in der Tat bei Jungen und Männern unter anderem mit Fehlbildungen der Geschlechtsorgane, Hodenkrebs und geringerer Anzahl und Qualität der Spermien in Verbindung gebracht wird. Bei Mädchen und Frauen werden unter anderem eine verfrühte Pubertät und ein erhöhtes Brustkrebsrisiko assoziiert.

**? Welche ernährungsmedizinischen Handlungsempfehlungen können Sie geben?**

**Leibling:** Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), den erhöhten Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft mit einer zusätzlichen Scheibe Brot mit Schnittkäse und einer To-

mate zu decken, werden im Normalfall nicht reichen. Vielmehr kann eine Nahrungsergänzung nicht nur mit Folsäure zur Vermeidung von Fehlbildungen und Jod, sondern unter anderem auch mit Calcium und Magnesium, Selen, Zink, weiteren B-Vitaminen, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren angezeigt sein.

**? Nahrungsergänzung ist nicht unumstritten: Wie argumentieren Sie?**

**Leibling:** In der teilweise sehr leidenschaftlich geführten Diskussion über den Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzung, gerade auch in der Schwangerschaft, schaffen Fakten aus dem Labor eine solide Handlungsbasis, indem zum Beispiel Homocystein als Maß für die Versorgung mit B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Selen, das etwa bei M. Hashimoto zur Senkung der Entzündungsaktivität beiträgt, sowie Vitamin D bestimmt werden. Defizite lassen sich dann gezielt in adäquaten Dosierungen ausgleichen. Nahrungsergänzung kann aber nicht nur in der Schwangerschaft, sondern auch bei typischen „Frauenkrankheiten“ sinnvoll sein.

**? Welche gynäkologischen Erkrankungen können wir nutritiv beeinflussen?**

**Leibling:** Neuere Forschungen zeigen, dass sich ein Uterus myomatosus oder eine Endometriose nutritiv beeinflussen lassen und Präparate mit Grüntee-Extrakt und Resveratrol einen überaus günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen können. Durch Studien gut belegt ist zudem der Effekt von Myo-Inositol bei leichter Hyperandrogenämie, Acne vulgaris oder dem PCO-Syndrom, das bis zu 12% der Frauen im geschlechtsreifen Alter betrifft. Beim PCO-Syndrom lässt sich häufig eine deutliche Verbesserung der Insulinresistenz nachweisen, die der des Metformins – ohne dessen Nebenwirkungspotenzial – nicht nachsteht.

**? Was ist für den Speiseplan der älteren Patientin wichtig?**

**Leibling:** Mit der Menopause schließt sich der Kreis. Spätestens dann, besser aber schon in jüngeren Jahren, sollten das zunehmende Osteoporose- und Herz-Kreislauf-Risiko bei der Beratung zu Ernährung und Nahrungsergänzung in der gynäkologischen Praxis Berücksichtigung finden.

## Zusatzqualifikation 2019: Präventionsmedizin für Frauenärzte

Nicht nur Ernährung ist ein wichtiger Baustein moderner Präventionsmedizin in der gynäkologischen Praxis. Deshalb bietet die GenoGyn Frauenärztinnen und Frauenärzten, die präventionsmedizinisch interessiert oder bereits tätig sind, auch 2019 eine komplexe Zusammenfassung aller relevanten Bereiche innovativer Präventionsmedizin an. Die Fortbildung an den Wochenenden 25./26. Januar und 22./23. Februar 2019 in Köln erfolgt in Kooperation mit der German Society of Anti-Aging-Medicine (GSAAM e.V.) und wird von einem interdisziplinären Team renommierter Referenten, darunter der Präsident der GSAAM, Prof. Bernd Kleine-Gunk, bestritten. Auf der Agenda stehen unter anderem: fetale Programmierung und Epigenetik, Mund- und Darmflora, Schlafhygiene, Prävention von Osteoporose und Neurodegeneration, kardiovaskuläre Prävention, Adipositas, Sport und die Impf-Prophylaxe. Programm und Anmeldung unter: [www.genogyn.de](http://www.genogyn.de).

Weiterführende Praxis-Workshops ergänzen das Fortbildungsangebot der GenoGyn in Präventionsmedizin.



Save the date: Zertifizierte Zusatzqualifikation in Präventionsmedizin 25./26.1. und 22./23.2.2019