

Apfelessig-Kapseln als Ergänzung bei PMOS

Datum: 10.07.2026

Original Titel:

Adjunctive effects of apple cider vinegar on metabolic syndrome and insulin resistance in polycystic ovary syndrome patients receiving metformin: a randomized clinical trial

Kurz & fundiert

- Können Apfelessig-Kapseln beim polyendokrinen metabolischen Ovarialsyndrom (PMOS, früher PCOS) helfen?
- Wissenschaftler führten eine randomisierte klinische Studie durch
- 94 Frauen mit PMOS, metabolischem Syndrom und Insulinresistenz
- Apfelessig-Kapseln oder Placebo zusätzlich zur Standardtherapie
- Verbesserung von Stoffwechselfparametern, Sexualfunktion, Hirsutismus und Lebensqualität mit zusätzlichen Apfelessig-Kapseln

MedWiss - Die Einnahme von Apfelessig-Kapseln zusätzlich zur Standardtherapie mit Metformin war bei Patientinnen mit polyendokrinen metabolischen Ovarialsyndrom (PMOS), metabolischem Syndrom und Insulinresistenz mit Verbesserungen hinsichtlich Stoffwechselfparametern, Sexualfunktion, Hirsutismus und Lebensqualität assoziiert. Dies war das Ergebnis einer randomisierten klinischen Studie mit 94 Teilnehmerinnen.

Das bislang als polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) bezeichnete Krankheitsbild wird nun polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom (PMOS) genannt, um seine komplexen hormonellen und metabolischen Effekte deutlich zu machen: PMOS geht häufig mit Insulinresistenz und dem metabolischen Syndrom einher. Da die Behandlungsmöglichkeiten begrenzt sind, rücken auch immer mehr ergänzende Maßnahmen in den Fokus. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten die Wirksamkeit von Apfelessig-Kapseln bei Patientinnen mit PMOS, wenn sie zusätzlich zur Standardbehandlung mit Metformin eingenommen wurden.

Apfelessig als ergänzende Behandlung bei PMOS mit metabolischen Problemen?

An der randomisierten klinischen Studie nahmen Frauen mit PMOS (nach Rotterdam-Kriterien), metabolischem Syndrom (nach NCEP ATP-III-Kriterien) und Insulinresistenz (HOMA-Index > 2,5) teil. Alle Frauen bekamen als Standardtherapie 1 500 mg/Tag Metformin. Nach dem Zufallsprinzip wurden die Teilnehmerinnen einer von zwei Gruppen zugewiesen. Während die Frauen der einen Gruppe 12 Wochen lang zusätzlich Apfelessig-Kapseln (1 500 mg/Tag) einnahmen, bekamen die Frauen der anderen Gruppe stattdessen ein Placebo (Kontrollgruppe). Die Wissenschaftler untersuchten die Insulinresistenz, die Komponenten des metabolischen Syndroms, das Serum-Testosteron, Hirsutismus, die Sexualfunktion und die krankheitsspezifische Lebensqualität der

beiden Patientengruppen.

Frauen mit PMOS, metabolischem Syndrom und Insulinresistenz: Apfelessig-Kapseln oder Placebo

Insgesamt nahmen 94 Frauen mit PMOS an der Studie teil. Im Vergleich zur Kontrollgruppe erreichten Frauen, die zusätzlich zur Standardbehandlung die Apfelessig-Kapseln einnahmen, häufiger eine Remission des metabolischen Syndroms (74,5 % vs. 40,4 %; $p = 0,001$). Zudem zeigten Frauen, die Apfelessig-Kapseln einnahmen, eine signifikante Reduktion der Insulinresistenz ($p = 0,01$) und des Hirsutismus ($p = 0,003$) sowie Verbesserungen der Sexualfunktion ($p < 0,001$) und der krankheitsspezifischen Lebensqualität ($p = 0,001$).

Ergänzender Apfelessig kann mit Verbesserungen einhergehen

Frauen mit PMOS, Insulinresistenz und metabolischem Syndrom könnten somit von der Einnahme von Apfelessig-Kapseln als ergänzende Strategie profitieren. Die zusätzliche Anwendung von Apfelessig-Kapseln ging mit Verbesserungen von Stoffwechselfparametern und Lebensqualität einher.

Referenzen:

Najafi A, Jahanian Sadatmahalleh S, Moini A, Nasiri M, Hajimoosayi F. Adjunctive effects of apple cider vinegar on metabolic syndrome and insulin resistance in polycystic ovary syndrome patients receiving metformin: a randomized clinical trial. *Sci Rep.* 2026 May 29. doi: 10.1038/s41598-026-55087-7. Epub ahead of print. PMID: 42215584.