



## Prämenstruelles Syndrom

Das Prämenstruelle Syndrom (**PMS**) wird medizinisch definiert als "regelmäßig in der zweiten Zyklushälfte auftretende, ausgeprägte körperliche und psychische Beschwerden". PMS wird durch das Zusammenspiel vieler Faktoren hervorgerufen, eine entscheidende Rolle spielen dabei Hormonschwankungen. Aber auch Störungen der Schilddrüse, Umweltgifte, bestimmte Pilzinfektionen, Stress, Schlafstörungen, psychische Belastungen, Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Genussmittelkonsum (Tabak, Alkohol) etc. können PMS auslösen bzw. die Beschwerden verschlechtern.

### Symptome

Die Beschwerden können bereits ein bis zwei Wochen vor der Blutung beginnen. Meist verschlimmern sie sich, je näher die Regelblutung rückt. Die Beschwerden sind von Frau zu Frau verschieden. Als wichtigste wären zu nennen:

- \* Ziehen, Druckgefühl, Schmerzen und erhöhte Empfindlichkeit der Brust
- \* Bauchschmerzen mit Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen, Durchfall
- \* Übelkeit und Erbrechen
- \* Wassereinlagerungen im Gewebe (v. a. Beine, aber auch Hände, Arme sowie Gesicht) und damit verbunden - Gewichtszunahme
- \* Kopf- und Rückenschmerzen
- \* Müdigkeit, allgemeine Erschöpfungszustände, Lustlosigkeit
- \* Schlafstörungen
- \* Müdigkeit, allgemeine Erschöpfungszustände, Lustlosigkeit
- \* Schlafstörungen
- \* Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken auf Süßes
- \* Depressive Stimmungslage
- \* Reizbarkeit, die oft zu Konflikten in Partnerschaft, Familie und Beruf führt
- \* Konzentrationsprobleme
- \* Unreine Haut.

### Diagnose

Die Diagnose wird anhand eines ausführlichen Arzt-Patientinnen-Gesprächs sowie einer gynäkologischen Untersuchung gestellt. (Tipp: Kalendernotizen sind für die Diagnoseerstellung besonders hilfreich.). Steht fest, dass Sie an einer PMS leiden, muss nach der Ursache geforscht werden. In den meisten Fällen werden zuerst die Hormonspiegel im Blut bestimmt.

### Therapiemaßnahmen

Aufgrund der unterschiedlichen Beschwerden, gibt es kein einheitliches Behandlungsschema, sondern nur eine individuelle Therapie.

- \* Bei schwerer Erkrankung werden u. a. Schmerzmittel, Antidepressiva, harntreibende Medikamente (Diuretika), Hormonpräparate (z.B. Anti-Baby-Pille) verordnet.
- \* Mönchspfeffer reguliert die Eierstockfunktion und hilft nach längerer Anwendung (ca. 6 Monate) bei Spannungsgefühl in den Brüsten, Wassereinlagerungen, innerer Anspannung, depressiven Verstimmungen, unregelmäßigen Monatszyklen, Kopfschmerzen sowie Verstopfung.
- \* Nachtkerzen- oder Borretschöl verbessern durch ihren hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren und Vitamin E die Beschwerden.
- \* Als wirksame homöopathische Vertreter sind zu nennen: Cimicifuga racemosa (gedrückte Stimmung, Krämpfe im Unterbauch), Cyclamen (melancholische und weinerliche Stimmung, Schlaflosigkeit und Erschöpfung), Magnesium carbonicum (Erschöpfung, gereizte Stimmung).
- \* Bewusste, nährstoffreiche Ernährung wirkt sich günstig auf das PMS aus. Magnesium beispielsweise wirkt krampflösend und B-Vitamine heben die Stimmung. Um Heißhungerattacken zu vermeiden, sollte der leicht erhöhte Kalorienbedarf in der zweiten Zyklushälfte mit kleineren kohlenhydratreichen Mahlzeiten gestillt werden (z. B. Müsli mit Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Banane oder Trockenfrüchte). Der Verzicht auf bzw. die verminderte Aufnahme von Schokolade, Kaffee, Alkohol, Fleisch und Fett (v. a. tierischer Herkunft) lindert in vielen Fällen die Beschwerden. Um Wassereinlagerungen im Gewebe zu minimieren, sollte Speisesalz durch Kräuter ersetzt werden.
- \* Ausreichende Flüssigkeitszufuhr beispielsweise in Form von Wasser, stillem/mildem Mineralwasser und Kräutertees ist zu empfehlen. Brennnessel-, Löwenzahn- und Birkenblättertee helfen bei Wassereinlagerungen und Johanniskrauttee bei getrübtter Stimmung.
- \* Moderater Sport (z.B. leichte Gymnastik, Tanzen, Schwimmen, Yoga, QiGong, Spazierengehen) entkrampft und senkt die allgemeine Schmerzschwelle.
- \* In der Zeit vor der Menstruation entspannen Bäder mit Kamille, Melisse, Lavendel, Geranie oder Bergamotte.
- \* Für ausreichend Schlaf sollte gesorgt werden.
- \* Bei massiven psychischen Beschwerden kann eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung helfen.

