

DR. ANDREA FLEMMER

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Heilmethoden, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

Hilfe
aus der
Pflanzen-
heilkunde



schlütersche

Wann sollte ich mit Beschwerden rechnen?

Die Phasen des eigenen Zyklus zu kennen, gibt ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. So können Sie sich selbst besser einschätzen und wissen, wann Sie mit Beschwerden rechnen müssen. Beginn des Zyklus ist der erste Tag der Menstruation. Ein typischer Zyklus dauert 28 Tage.

ZYKLUSLÄNGE	26 TAGE	27 TAGE	28 TAGE	29 TAGE	30 TAGE
1. Zyklushälfte	1. bis 10. Tag	1. bis 11. Tag	1. bis 12. Tag	1. bis 13. Tag	1. bis 14. Tag
Zyklusmitte (Eisprung)	11. bis 12. Tag	12. bis 13. Tag	13. bis 14. Tag	14. bis 15. Tag	15. bis 16. Tag
2. Zyklushälfte	13. bis 26. Tag	14. bis 27. Tag	15. bis 28. Tag	16. bis 29. Tag	17. bis 30. Tag

Beschwerden, die häufig in der ersten Zyklushälfte auftreten:

- unerklärliche Stimmungshochs durch die erhöhte Östrogenproduktion

Beschwerden beim Eisprung:

- Ziehen und Stechen im Unterleib

Beschwerden, die häufig in der zweiten Zyklushälfte auftreten:

PMS tritt gegen Ende eines Zyklus auf. Die erste Zyklusphase ist beschwerdefrei.

- Wassereinlagerungen an den Brüsten
- Heißhungerattacken
- Niedergeschlagenheit und Depressionen
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Müdigkeit
- Rückenschmerzen
- Verstopfung

Sanfte Maßnahmen zur Sofortlinderung von PMS-Beschwerden

Schmerzen im Unterleib

- Tees aus Gänsefingerkraut, Kamille und Eisenkraut
- Schafgarbenkraut-Sitzbäder
- Wärme
- entkrampfende Ölmischungen
- Capsaicin-Pflaster

Kopfschmerzen und Migräne

- Tees aus Teufelskralle, Ingwer und Weidenrinde
- Pfefferminzöl
- Verzicht auf Suchtmittel
- ausreichend viel Schlaf
- Entspannung
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Raum abdunkeln
- kalte Kompressen

Schlafprobleme

- Tees mit Hopfenzapfen, Baldrian, Lavendel, Melisse
- heiße Milch mit Honig
- Verzicht auf Suchtmittel und schweres Essen
- warme Fußbäder
- Einschlafbäder
- erst bei Müdigkeit ins Bett gehen (am besten mit dem gleichen Ritual)

Spannungsscherzen in der Brust

- kühlende Brustwickel mit Pfefferminzöl oder Quark
- Weißkohlaufügen
- viel trinken
- Verzicht auf Sport
- gut sitzende BHs
- Entspannung

Stimmungstiefs

- Kardamom-Ingwer-Tee
- Johanniskraut
- Öl des Copaiba-Baums
- Rosenwurz
- Vitamin C
- Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Sonnenlicht
- Entspannung

Unreine Haut

- fettarme(s) Hautcreme/Make-Up benutzen
- Mahonienrinden-Tinktur
- Wassernabelkraut
- Propolis
- Teebaumöl
- mehrfaches Reinigen mit Syndets
- Entfetten mit Kernseife
- nicht die Pickel zerdrücken

Wassereinlagerungen

- Brennnesseltee
- frisches Obst und Gemüse (salzarme, entwässernde Kost)
- ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- Spaziergänge

Verstopfung

- viel trinken
- ballaststoffreiche Lebensmittel
- Leinsamen
- Haferkleie
- Flohsamenschalen

Innere Unruhe und Angstanfälle

- Tees mit Baldrian, Lavendel, Passionsblumenkraut, Johanniskraut, Melisse
- Grüner Tee
- entspannende Musik
- Entspannung generell
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)

DR. ANDREA FLEMMER

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Heilmethoden, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

Hilfe aus der Pflanzenheilkunde

schlütersche



4 **VORWORT**

6 **PMS – WAS SIE WISSEN MÜSSEN**

- 8 Ganz schön komplex: der weibliche Zyklus
- 10 Was ist das Prämenstruelle Syndrom?
- 15 Hauptschuldige: die Hormone
- 17 Welche Medikamente gibt es gegen PMS?
- 24 Weitere PMS-Formen

29 **PMS SANFT UND NATÜRLICH BEHANDELN**

30 **Mit Mood-Food gegen das Stimmungstief und andere PMS-Symptome**

- 31 Botenstoffe: kleine Glücksbringer
- 44 Komplexe Kohlenhydrate für starke Nerven und Muskeln
- 46 Die richtigen Fette: Waffen gegen depressive Verstimmungen
- 52 EBC: Vitamine gegen PMS
- 60 Kalzium, Zink und Co: Mineralstoffe gegen PMS

67 **Geballte Pflanzenkraft gegen vielerlei Beschwerden**

- 68 Allrounder, die eine Linderung des gesamten Syndroms versprechen

- 75 Wirksame Pflanzenhelfer gegen einzelne PMS-Symptome**
- 75 Spannungsschmerzen in der Brust
 - 78 Schlafprobleme
 - 90 Unreine Haut
 - 94 Kopfschmerzen
 - 100 Migräne
 - 102 Verstopfung
 - 106 Unruhe
 - 108 Niedergeschlagenheit und leichte Depressionen
 - 115 Angst- und Panikstörungen
 - 117 Krampfartige Schmerzen im Unterleib und andere Schmerzen
 - 123 Wassereinlagerungen
- 124 Aromatherapie – die Kraft der heilsamen Düfte**
- 124 Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?
 - 126 Ätherische Öle gegen das PMS
 - 128 Die richtige Anwendung
- 129 Nicht vergessen: Entspannung und Bewegung**
- 129 Mit Entspannungstechniken das PMS einfach loslassen
 - 133 Mit Massagen das PMS einfach wegstreichen
 - 133 Mit Akupunktur und Akupressur das PMS einfach wegdrücken
 - 134 Mit Sport dem PMS einfach davonlaufen
 - 138 Tipps zur Stressvermeidung
- 140 ANHANG**
- 140 **Lexikon**
 - 143 **Register**



VORWORT

Liebe Leserinnen,

meine Mutter erzählte mir einmal, sie hätte vor ihren Tagen immer Depressionen gehabt. „Umbringa wern's Eana scho net glei“ („Umbringen werden sie Sie schon nicht“), war die barsche Antwort des bayrischen Frauenarztes auf die Schilderung ihrer Beschwerden. Gut 50 Jahre später sagte mein Frauenarzt zu mir, er halte das Prämenstruelle Syndrom für eine Einbildung. Nun, solche Aussagen sollten Sie getrost als Aufforderung verstehen, den Arzt zu wechseln, denn sie zeigen, dass er keine Vorstellung von der weiblichen Psyche hat, geschweige denn, dass er die biochemischen Vorgänge versteht, die im Laufe des Monats im Körper einer Frau ablaufen.

Sicher: In der Regel sind Depressionen und körperliche Beschwerden vor „den Tagen“ meist nicht so schwerwiegend, dass Sie sich gleich das Leben nehmen möchten. Wäre dies der Fall, gäbe es keine Überbevölkerung auf unserem Planeten. Aber etwas mehr Verständnis und vor allem Tipps, was Sie gegen diese unangenehmen Gefühle tun können, sollten Sie von Ihrem Frauenarzt schon erwarten dürfen. Denn inzwischen weiß man, was Neurotransmitter sind, und dass sich der Hormonabfall vor den Tagen auf sie auswirkt.

*„Wie Sie sich vor Ihren Tagen
wieder besser fühlen,
erfahren Sie in diesem Buch.“*

Davon abgesehen trifft es manche Frauen stärker als andere, denn wir Menschen sind zum Glück sehr unterschiedlich. Das ist ähnlich wie bei den Wechseljahren. Die Schauspielerin und Ärztin Dr. med. Marianne Koch formuliert das so: „Wie die Wechseljahre erlebt werden, hängt im Übrigen sehr stark davon ab, in welcher seelischen Verfassung und in welcher sozialen Situation sich eine Frau dabei befindet. Man kann das vielleicht mit der Wirkung des Föhns, des warmen Bergwinds, vergleichen, der über die Alpen streicht: Traurige macht er noch trauriger, Heitere stimmt er euphorisch, Einsame lässt er verzweifeln, und Menschen, die sich geliebt fühlen, die im positiven Sinne gelöst und mit ihrem Leben zufrieden sind, spüren ihn kaum.“ Dasselbe gilt in vielen Fällen für das PMS.

Tatsache ist: Manche Frauen spüren das PMS wirklich kaum oder sogar gar nicht und andere sind fix und fertig. Was Sie tun können, wenn Sie betroffen sind, und wie Sie sich vor Ihren Tagen wieder besser fühlen, das erfahren Sie in diesem Buch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit, trotz der monatlichen Beschwerden!

Ihre

Dr. Andrea Flemmer

*„Heute ist
gesichert:
PMS ist keine
Einbildung.“*





PMS – WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Wenn Sie am Prämenstruellen Syndrom (PMS) leiden, kennen Sie das: Mit schöner Regelmäßigkeit treten in den Tagen vor den Tagen seelische und körperliche Beschwerden auf, die einen erheblichen Leidensdruck erzeugen. Doch obwohl PMS längst eine anerkannte Krankheit ist, werden betroffene Frauen noch immer häufig als empfindlich oder wehleidig abgestempelt. Lassen Sie sich davon nicht beirren: Nehmen Sie Ihre Symptome ernst. Doch was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? Das erkläre ich Ihnen in diesem Kapitel.



Ganz schön komplex: der weibliche Zyklus

Um zu verstehen, warum Sie vor der Menstruation unter Beschwerden leiden, ist es hilfreich, über die komplizierten Vorgänge während des Monatszyklus etwas besser Bescheid zu wissen.

Der Zyklus der Frau wird von Hormonen gesteuert. Die übergeordneten Schaltstationen dafür liegen im Gehirn. Zu Beginn des Zyklus schüttet der Hypothalamus im Zwischenhirn ein Freisetzungshormon aus, das Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH). Das GnRH gelangt dann zur Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und gibt dort den Startschuss zur Bildung zweier Steuerhormone: FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon). Diese beiden Hormone wiederum werden mit dem Blut in eine dritte Schaltzentrale transportiert: die Eierstöcke.



Das Wort „Hormon“ kommt aus dem Griechischen *hormaein* und bedeutet antreiben, erregen.

Was geschieht auf körperlicher Ebene?

Erste Zyklushälfte

Im Eierstock stimuliert das FSH den Reifungsprozess eines Eibläschens (Follikel). Im flüssigkeitsgefüllten Hohlraum des reifen Follikels (Graaf-Follikel) befindet sich die Eizelle. Zusammen regen FSH und LH die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen im Follikel an. Dieses bewirkt ein starkes Wachstum der Gebärmutterschleimhaut, damit sich dort ein befruchtetes Ei einnisten kann.

Ist der Follikel groß genug, löst ein kurzfristiger steiler Anstieg des LH in der Zyklusmitte den Eisprung aus. Der Rest des geplatzten Follikels lagert unter dem Einfluss von LH einen gelben Farbstoff ein, und heißt nun Gelbkörper (Corpus luteum). Im Gelbkörper wird das Gelbkörperhormon Progesteron gebildet, das



Östradiol, Östron und Östriol sind die wichtigsten Östrogene.

ebenfalls auf den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wirkt. Zusätzlich verändert es den Schleim im Gebärmutterhals.

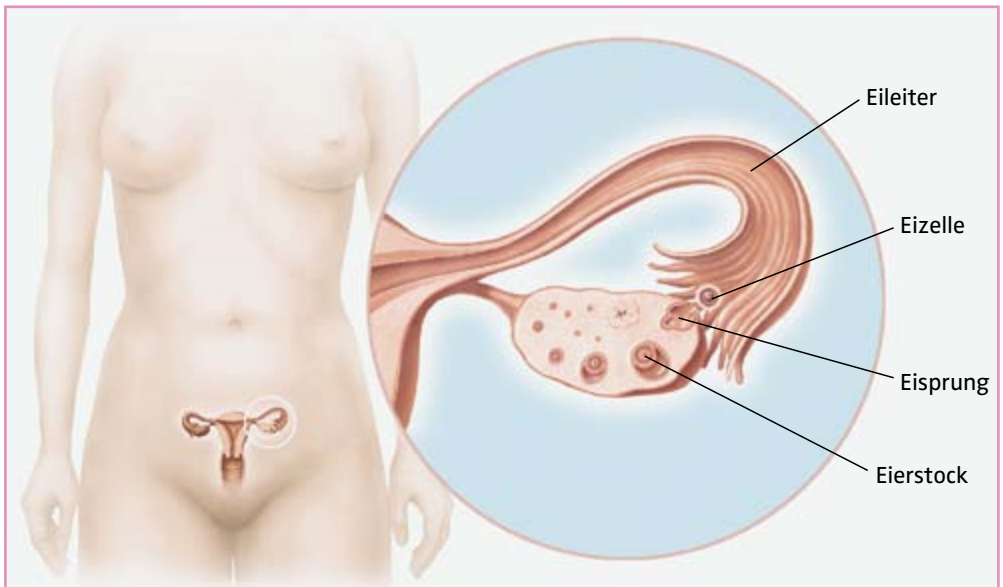
Zweite Zyklushälfte

Sobald eine ausreichende Konzentration an Östrogen und Progesteron erreicht ist, hemmen die beiden Hormone den Hypothalamus, und der Regelkreis wird unterbrochen. Tritt innerhalb der zehn bis zwölf Tage nach dem Eisprung keine Schwangerschaft ein, wird der Gelbkörper abgebaut. Die Bildung von FSH und LH wird reduziert und der Östrogen- und Progesteronspiegel fällt abrupt ab. Unterschreitet er einen gewissen Wert, wird die Gebärmutter Schleimhaut zurückgebildet und schließlich während der Menstruation abgestoßen. Dann beginnt der Zyklus von vorne. Wurde das Ei befruchtet, wächst der Gelbkörper noch eine Zeit lang weiter und produziert das für die Schwangerschaft wichtige Progesteron.



In der ersten Zyklushälfte dominiert das Östrogen, in der zweiten das Progesteron.

Die Geschlechtsorgane der Frau



Wie wirkt sich das auf die Psyche aus?

Die Geschlechtshormone beeinflussen nicht nur die körperlichen Vorgänge, sondern auch das seelische Gleichgewicht. Umgekehrt kann aber auch die Psyche das hormonelle System beeinflussen.

Während der ersten drei Wochen des Zyklus fühlen sich die meisten Frauen besonders wohl, zufrieden und energiegeladen. Das liegt an der Dominanz des Östrogens, das die Stimmung anheben kann. Die ganze Lebenseinstellung ist positiv und auch die Lust auf Sex nimmt in diesem Zeitraum stetig zu. Die Psyche unterstützt den Körper also genau dann, wenn alles für die Empfängnis eines Kindes vorbereitet ist.

Ungefähr 21 Tage nach der Periode sinkt der Östrogenspiegel dann aber abrupt ab. Der Körper kommt sozusagen auf Östrogenentzug und die typischen Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms treten auf, in der Regel vier bis zehn Tage vor der Menstruation. Mit dem Einsetzen der Periode klingen sie wieder ab.

Was ist das Prämenstruelle Syndrom?

Spötter setzen die Abkürzung PMS mit „permanent maulig sein“ gleich. Ganz so einfach ist es aber weiß Gott nicht. Das Syndrom wurde schon im antiken Griechenland entdeckt, wurde aber erst in den 1930er-Jahren als medizinisches Phänomen behandelt und 20 Jahre später als PMS bekannt.

PMS tritt vor allem bei Frauen über 35 Jahren auf. Prof. Dr. Ingrid Gerhard vom Netzwerk Frauengesundheit weist jedoch ergänzend darauf hin, dass das Syndrom generell in den Phasen der hormonellen Umstellungen, also auch in der Pubertät oder im Zusammenhang mit den Wechseljahren, auftritt. Sie meint: „Besonders leiden Frauen, die unter großem Stress stehen, die sich ungesund ernähren und wenig für sich selber tun.“



Etwa zwei Drittel aller Frauen leiden mehr oder weniger ausgeprägt unter den Symptomen.

Ein ganzer Strauß von Symptomen

Das „Syndrom“ im Namen weist schon darauf hin, dass eine Vielzahl unterschiedlicher, teilweise diffuser Symptome auftreten, die aber trotzdem zusammenhängen und vermutlich auf einen gemeinsamen Auslöser zurückzuführen sind. Die Biologin Christine Throl beschreibt einige Symptome des PMS für die Zeitschrift „Ökotest“ so: „Nah am Wasser gebaut, zu Wutausbrüchen neigend, aufgeschwemmt, mit Spannungsgefühlen im Busen und von Heißhungerattacken geplagt.“ Sie kommt zu dem Schluss, dass so die meisten Frauen vor ihren Tagen empfinden.



Heißhungerattacken gehören zu den vielen unterschiedlichen PMS-Symptomen.



Sage und schreibe 150 bis 200 verschiedene Symptome bringt man mit PMS in Verbindung.



Obwohl PMS die betroffenen Frauen beeinträchtigt, sind sie dennoch in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen.

Man lese und staune: 150 bis 200 verschiedene Symptome bringt man mit PMS in Verbindung! Zu den wichtigsten gehören:

Körperliche Symptome

- Gewichtszunahme durch Wasseransammlungen im Gewebe
- Hautveränderungen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung
- Übelkeit und Kreislaufbeschwerden
- Völlegefühl, Durchfall
- Krämpfe im Unterbauch
- Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Schmerzhaftes Spannungen, Schwellungen oder Empfindlichkeit gegenüber Berührung der Brüste (Mastodynie)
- erhöhte Sensibilität auf Reize (Licht, Berührung, Lärm, Geruch, Arbeitsdruck)
- Ohnmacht
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Schleimhautreizungen ähnlich Erkältungssymptomen
- Aktivierung von latenten Entzündungsherden im Körper

Seelische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Depressionen oder manische Phasen
- Angstzustände und Reizbarkeit
- Aggressivität
- grundloses Weinen oder Lachen
- vermindertes Selbstwertgefühl