

PMS - die Krisentage vor den Tagen

Eine ganze Reihe von Beschwerden, an denen viele Frauen an den Tagen vor den Tagen leiden, werden unter dem Begriff „Prämenstruelles Syndrom“ (PMS) zusammengefasst. Es tritt meistens erst zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf.

Charakteristische Merkmale

Charakteristisch bei dem Prämenstruellen Syndrom ist das regelmäßige Auftreten der unterschiedlichsten Symptome etwa sieben bis zehn Tage vor Eintritt der Menstruation.

Betroffen sind davon vor allem Frauen ab dem 30. Lebensjahr, und Frauen, die die Pille abgesetzt haben oder wenn sie gerade Mutter geworden sind. Die Betroffenen bemerken an sich dann eine Reihe von körperlichen und auch psychischen Beschwerden, die spätestens zwei Tage nach Eintritt der Menstruation wieder verschwinden.

Da die Symptome sehr unterschiedlich in der Dauer und der Schwere ausgeprägt sein können, nennen wir Ihnen die am häufigsten zu beobachtenden Beschwerden:

- Anschwellen und Schmerzen der Brüste
- Wasseransammlungen in Brüsten, Beinen oder Bauch oder Anschwellen von Händen und Füßen und dadurch
- eine vorübergehende Gewichtszunahme
- Kreuz-, Kopf- und /oder starke Unterleibsschmerzen
- Vorübergehend unreine Haut und Akne
- Vermehrter Durst oder Appetit, vor allem Heißhungerattacken - oft nach Süßem und Salzigem
- Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen, verbunden mit einer erhöhten Reizbarkeit
- Angstgefühle oder Traurigkeit und dadurch grundloses Weinen.

Diese Beschwerden können natürlich auch auf Grund anderer Störungen im Körper auftreten. Ein Prämenstruelles Syndrom liegt aber dann mit sehr großer Wahrscheinlichkeit vor, wenn die Beschwerden zyklusabhängig erscheinen und wieder verschwinden.

Ungleichgewicht der Hormone

Ursache des Prämenstruellen Syndroms ist wahrscheinlich ein Ungleichgewicht im Hormonspiegel der zwei zyklusabhängigen Hormone Östrogen und Progesteron.

Normalerweise dominiert vor dem Eisprung das Hormon Östrogen, das danach von dem Gelbkörperhormon Progesteron verdrängt wird. Dieser geordnete Ablauf ist bei den betroffenen Frauen derartig gestört, dass auch nach dem Eisprung der Östrogenspiegel zu hoch ist.

Dieses Ungleichgewicht löst die unterschiedlichsten Beschwerden aus, da diese zwei Hormone nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch viele körperliche und seelische Abläufe beeinflussen können.

Da es eine einheitliche Therapie auf Grund der Beschwerdevielfalt nicht geben kann, wird eine Behandlung meistens auf Grund der Symptome durchgeführt. Oft wird die Pille verschrieben, die für einen künstlichen Zyklus sorgt und somit fast immer die Beschwerden verschwinden lässt.

Natürliche Hilfe ist möglich

Da es aber viele Frauen gibt, die Hormone nicht einnehmen können oder wollen, geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie auf sanfte Weise die Beschwerden in den Griff bekommen können.

Es gibt in der Apotheke pflanzliche Präparate, die ohne Nebenwirkungen regulierend in den Hormonhaushalt einwirken. Bewährt hat sich zum Beispiel der Mönchspfeffer (Agnus castus), der die Progesteron-Bildung in der zweiten Zyklushälfte fördert und damit einen Mangel an diesem Hormon ausgleichen kann.

Als Auslöser des Prämenstruellen Syndroms wird auch ein Mangel an essenziellen Fettsäuren angesehen. Hier können Präparate mit einem hohen Anteil an den ungesättigten Fettsäuren Linol- und Gamma-Linolensäure gegen Spannungen in der Brust und gegen Wassereinlagerungen eingesetzt werden. Diese Fettsäuren sind in den Ölen von Nachtkerze und Borretschsamen enthalten.

Bei depressiver Stimmung und Gereiztheit können Präparate mit Johanniskraut helfen. Sie müssen aber berücksichtigen, dass diese Präparate, wie bei den meisten pflanzlichen Arzneimitteln, erst nach einer längeren Einnahme eine Wirkung zeigen.

Unterstützen können Sie diese pflanzlichen Wirkstoffe durch die Einnahme von Vitaminen des B-Komplexes, von denen besonders B1 und B6 die Stimmung und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Außerdem unterstützen sie den Stoffwechsel der Leber, der für den Abbau des Östrogens verantwortlich ist.

Magnesium und mehr

Günstig auf den Hormonstoffwechsel wirkt ausreichend Magnesium, das auch den Verkrampfungen der Gebärmuttermuskulatur entgegenwirkt und so Bauchschmerzen mildert oder sogar verhindert.

Wenn Sie sich aufgeschwemmt fühlen, dann sollten Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken, am besten in Form von Wasser, Säften oder entwässernden Heilkräutertees.

Hierbei hat sich eine Mischung von Birkenblättern, Brennnessel und Zinnkraut bewährt, die Sie fertig gemischt in der Apotheke bekommen können.

Überdenken Sie bitte Ihre Ernährung. Essen Sie möglichst viel verdauungsfördernde Ballaststoffe und viel Rohkost, damit Sie alle Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge erhalten. Ernähren Sie sich fettarm, Sie sollten nicht mehr als 25 Gramm Fett pro Tag essen.

Bei vielen betroffenen Frauen werden die PMS-Beschwerden durch Stress und Hektik verstärkt. Schonen Sie sich deshalb an diesen Tagen besonders und versuchen Sie Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Yoga oder Atemtechniken.

Als ein gutes Mittel gegen die Beschwerden hat sich Bewegung und regelmäßiger Sport bewährt, da Sport die Muskulatur entkrampft, den Kreislauf ankurbelt und alles, auch das Gehirn, besser durchblutet.