

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Die häufigsten Symptome beim prämenstruellen Syndrom sind:
Stimmungsschwankungen, empfindliche Brüste, geschwollener Bauch, Müdigkeit,
Heisshunger, Schlafstörungen, Muskelschmerzen, Gewichtszunahme durch
Wassereinlagerung, Weinkrämpfe, Kopfschmerzen, Reizbarkeit sowie Depressionen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 04. October 2019

Stand: 17. October 2019

Drei von vier Frauen leiden unter PMS

Es wird angenommen, dass 3 von 4 Frauen unter PMS leiden. Es tritt besonders in der Altersgruppe von Ende 20 bis Anfang 40 auf. Die physischen und emotionalen Veränderungen, die beim PMS durchgemacht werden, können dabei von Monat zu Monat unterschiedlich intensiv sein. In den meisten Fällen verschwinden die Symptome wieder, wenn die Monatsblutung einsetzt.

Durch Schmerzen ausser Gefecht gesetzt

Bei einigen Frauen sind die auftretenden Symptome allerdings so stark, dass sie sich regelrecht ausser Gefecht gesetzt fühlen. Insbesondere die psychischen Veränderungen sind schwer zu kompensieren. Sie reichen von äusserster Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, geringem Selbstwertgefühl, Wut, Angstgefühlen und Hoffnungslosigkeit bis hin zu schweren Depressionen.

Diese extreme Form der PMS hat mittlerweile ihre eigene Bezeichnung und ist als PMDD (premenstrual dysphoric disorder) bekannt.

Die Ursachen des PMS

Bislang ist nicht bekannt, was genau der Auslöser des prämenstruellen Syndroms ist, aber es gibt viele Faktoren, die zu diesem Syndrom beitragen. Ein wesentlicher Faktor scheinen die zyklischen hormonellen Veränderungen zu sein, da sich die PMS-Symptome durch die hormonellen Schwankungen verändern und während Schwangerschaft und Menopause verschwinden.

Unzureichender Serotoninspiegel?

Aber auch chemische Veränderungen im Gehirn können am PMS beteiligt sein. Es wird beispielsweise vermutet, dass Serotoninschwankungen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von PMS spielen. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der insbesondere für die Gemütslage verantwortlich gemacht wird. Unzureichende Serotoninspiegel können zudem zu Symptomen wie Müdigkeit, Heißhunger und Schlafstörungen beitragen.

Lesen Sie auch: [Serotonin - Werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens](#)

Fehlende Vitalstoffe als übergeordnete Ursache

Einige der PMS-Symptome sind auch mit einem niedrigen Vitalstoffspiegel zu begründen. Hier spielen die Mineralien Calcium und [Magnesium](#), sowie die Vitamine B6 und E eine übergeordnete Rolle. Weiterhin trägt eine starke [Übersäuerung des Körpers](#) ebenfalls zu Stimmungsschwankungen und Störungen im Energiehaushalt bei.

Was ist zu tun?

Es ist durchaus möglich, einige dieser Symptome mit ganzheitlichen Massnahmen zu reduzieren. Hierzu sollte man folgendes berücksichtigen:

- Stellen Sie Ihre Ernährung um. Essen Sie nur wenige säurebildende Lebensmittel und erhöhen Sie entsprechend den Anteil an Basenbildnern (Obst, Salate, Gemüse, Sprossen etc.). Eine Übersicht über saure und basische Lebensmittel finden Sie [hier](#).
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit einem basischen Mineralstoffkomplex, wie z. B. mit der Sango Meeres Koralle, die aufgrund ihres hohen Magnesiumgehalts entspannend wirkt.
- Wählen Sie gezielt Nahrungsergänzungsmittel, die nachweislich PMS lindern, wie z. B. Safranextrakt. In Studien zeigte sich, dass zwei Mal täglich je 15 mg Safranextrakt schon nach zwei Zyklen die quälenden PMS-Symptome merklich bessern konnte. Alle Details zum Safranextrakt finden Sie hier: [Safran - Für mehr Spass am Leben!](#)
- Auch OPC ist ein hervorragendes Nahrungsergänzungsmittel bei PMS, das in Studien nach spätestens vier Monaten zu einer deutlichen Linderung der PMS-Beschwerden führte - und zwar wenn täglich 200 mg OPC vom 14. bis 28. Tag des Zyklus' eingenommen wurden.
- PMS ist oft die Folge einer sog. Östrogendominanz und eines Progesteronmangels. Naturheilmittel wie Mönchspfeffer können hier Abhilfe schaffen.
- Essen Sie stets kleinere Portionen, um ein Völlegefühl zu vermeiden.
- Verzichten Sie auf alle Nahrungsmittel, die den Körper belasten (Zucker, Kaffee, Alkohol, Nikotin etc.). Sie alle begünstigen Blutzuckerschwankungen, die wiederum Stimmungsschwankungen fördern.
- Hochwertige Omega 3-Öle, Nachtkerzenöl und Koriander helfen, die Gefässe zu entspannen und Schmerzen zu lindern. Besonders das omega-3-reiche Krillöl hat sich bei PMS als äusserst hilfreich erwiesen, wie Sie hier lesen können: [Krillöl - Das perfekte Rezept der Natur](#)
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 20 Minuten - möglichst an frischer Luft.
- Entspannungsübungen wie Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen etc. sind ebenfalls sehr hilfreich.
- Atemübungen und basische Fussbäder unterstützen die Entsäuerung und können daher ebenfalls helfen, PMS-Symptome zu lindern.
- Gönnen Sie sich entspannende basische Bäder.
- Sorgen Sie für ausreichend langen und erholsamen Schlaf.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/praemenstruelles-syndrom.html>