



PMS

Prämenstruelles Syndrom

Das prämenstruelle Syndrom kann 150 Symptome umfassen. Allen Symptomen ist ihr Auftreten einige Tage vor der Regelblutung zu Eigen.

<u>Körperliche Symptome</u>	<u>Psychische Symptome</u>
<ul style="list-style-type: none">• Brustspannen• Hautveränderungen• Ödeme (Wasseransammlungen)• Kopfschmerzen• Rückenschmerzen• Übelkeit• Unterbauchschmerzen• Magen/Darm-Beschwerden• Erschöpfung• Heißhunger/Appetitlos• Hitzewallungen• usw.....	<ul style="list-style-type: none">• Stimmungsschwankungen• Depressive Verstimmtheit• Überaktivität• Aggression• Angst• Gereiztheit• Antriebsschwäche• usw.....

Verantwortlich ist die hormonelle Umstellung nach dem Eisprung, die gestagene Phase des Zyklus.

Dagnostik:

Laboruntersuchungen sind leider nur sehr selten hilfreich. **Die Diagnose basiert fast ausschließlich auf die Bewertung der Symptome.** Dass dennoch Hormone Ursache der Erkrankung sind, steht außer Zweifel. Hier zeigt sich das Dilemma selbst moderner Laborchemie. Minimale Verschiebungen zwischen einzelnen Hormonen können extreme Veränderungen bewirken. Die absoluten Normalwerte der einzelnen Hormone variieren aber dergestalt massiv, dass sie diese feinen Hormonnuancen nicht erfassen.

Die Behandlung des PMS beschränkt sich aber nicht wirklich auf eine hormonelle Therapie. Es gibt viele Einflussgrößen, die das PMS beeinflussen und einen Ansatz zur Beeinflussung der Symptome erlauben:

Ernährung

Bevorzugen Sie:

Leichte Kost - fettarm
essentielle Fettsäuren bevorzugen: Olivenöl,
Sojaprodukte, Fischölkapseln
Vitamine E, B1 und B6

Meiden Sie:

Kaffee, schwarzen Tee, Cola und Schokolade
Alkohol

Entspannung

Entspannungsübungen (autogenes Training, Massagen, Bäder), Sport in frischer Luft (Joggen, Schwimmen, Spazieren, Radfahren) hilft Wassereinlagerungen zu mindern.

Naturheilkunde

Akupunktur
Homöopatika (Mastodynon)
Agnus castus

Hormone

Gestagensalben
gestagenbetonte Pille
Schilddrüsenhormone
Gestagene in 2. Hälfte des Zyklus
Entwässerungstabletten 2. Hälfte des Zyklus
Prolaktinhemmer
Androgene
Antiöstrogene
Psychopharmaka