

Gereiztheit, Migräne oder Depressionen - das prämenstruelle Syndrom beeinträchtigt in jedem Monat wieder die Lebensfreude der betroffenen Frauen. Die Beschwerden setzen etwa acht bis zehn Tage vor Beginn der Menstruation ein und verschwinden am ersten Tag der Regelblutung wieder. Eine natürliche Behandlung mit pflanzlichen Wirkstoffen bringt oftmals Linderung.



Was geschieht im Körper?

Die Stimmung ist auf dem Nullpunkt, die Brüste schmerzen und der Kopf dröhnt - unzählige Frauen werden vor der Menstruation von diesen Beschwerden heimgesucht. Während das sogenannte prämenstruelle Syndrom, kurz PMS genannt, noch vor wenigen Jahren als Einbildung abgetan wurde, gibt es inzwischen zahlreiche Untersuchungen über dieses Frauenleiden.

Etwa acht bis zehn Tage vor dem Einsetzen der monatlichen Blutung, also nach dem Eisprung, tritt das prämenstruelle Syndrom auf. Mit dem Einsetzen der Menstruation verschwinden die Beschwerden wieder. In der Zwischenzeit wird die Lebensqualität der betroffenen Frauen erheblich eingeschränkt, einige Frauen sind während dieser Zeit nicht in der Lage, ihren beruflichen und gesellschaftlichen Verpflichtungen nachzukommen.

Typische körperliche PMS-Beschwerden sind:

- schmerzempfindliche Brüste, in der Fachsprache Mastodynie
- Verdauungsprobleme, z. B. Verstopfung
- Ödeme und eine damit verbundene Gewichtszunahme
- Kopfschmerzen und Migräne
- Müdigkeit.

Auch die Psyche leidet unter dem prämenstruellen Syndrom. Die betroffenen Frauen sind an den Tagen vor den Tagen sehr reizbar, sensibel und neigen zu Depressionen. Antriebslosigkeit, Vergeßlichkeit und Heißhunger sind vergleichsweise harmlose Erscheinungen: Selbstmordversuche, Unfälle oder Gewaltverbrechen wie Kindesmißhandlung häufen sich nachweislich in der PMS-Phase.

Psychische und physische Beschwerden treten bei den einzelnen Patientinnen unterschiedlich stark auf.



Bislang kann die Wissenschaft keine Erklärung für das Syndrom liefern. Aufgrund der vielen verschiedenen Symptome geht man aber von einem Zusammenspiel verschiedener Ursachen aus. Vermutlich spielen Ungleichgewichte im Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung dieser Krankheit.



Die Selbstmedikation bei PMS

Viele Frauen sehen die starken PMS-Beschwerden als Schicksal an und versäumen die Chance, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Denn oftmals bringen pflanzliche Präparate auf schonende Weise Linderung.

Am häufigsten wird der Mönchspfeffer gegen PMS eingesetzt. Diese Heilpflanze, deren Wirkung in der Vergangenheit gründlich erforscht und durch Studien belegt wurde, soll bei schmerzenden Brüsten sowie anderen Symptomen helfen, indem sie regulierend in den Hormonhaushalt eingreift.

Der Extrakt aus Mönchspfeffer, im Lateinischen heißt diese Pflanze *Agnus castus*, sollte zu Beginn der Behandlung über den gesamten Zyklus eingenommen werden. Der Erfolg stellt sich, wie bei anderen Phytopharmaka, langsam ein. Zeigt sich eine Besserung der Beschwerden, kann die Einnahme des Präparates auf die zweite Zyklushälfte beschränkt werden. Das Naturheilmittel wird abgesetzt, wenn die Beschwerden über ein Vierteljahr nicht wiederkehren.

Im Mittelalter wurde der Mönchspfeffer übrigens, anders als sein Name vermuten lässt, als Aphrodisiakum verwendet.

Weitere Heilpflanzen, die sich in der Behandlung von PMS bewährt haben:

- Traubensilberkerze
- Tigerlilie
- Frauenwurz
- Ignatiusbohne

Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamine sollen bei PMS wohltuend wirken. So können Nachtkerzenöl, Lachsöl oder Borretschöl möglicherweise helfen. Auch Vitamin B6 sorgt für Schlagzeilen. Ein Mangel an diesem Vitamin ist möglicherweise einer der PMS-Verursacher. Zwar ist dieser Stoff in vielen Nahrungsmitteln wie Müsli enthalten, dennoch wurde bei jeder achten Frau ein Vitamin-B6-Defizit festgestellt. Spezielle Präparate mit den Vitaminen B6, E und C aus der Apotheke können hier Abhilfe schaffen.

Gegen die psychischen Beschwerden können oftmals Präparate mit Baldrian, Melisse, Hopfen oder Passionsblume eingesetzt werden. Bei Depressionen wirkt Johanniskraut. Innere Ruhe kann man durch Yoga, entspannende Bäder und autogenes Training finden.



Erst, wenn diese natürlichen und sanften Präparate nicht anschlagen, sollte man zu stärkeren Medikamenten greifen. Bei der Auswahl der geeigneten Arzneimittel hilft der Hausarzt. Er verschreibt unter Umständen ein hormonhaltiges Präparat. Massagen, Akupunktur und Lymphdrainagen sollen bei einigen Patientinnen hervorragende Wirkung gezeigt haben.



Vorbeugung ist möglich

Um an den Tagen vor den Tagen gar nicht erst unter den beschriebenen Beschwerden zu leiden, sollte man zur Vorbeugung einige Tipps beachten:

- Salz meiden, da es Wasser im Körper bindet und dadurch Flüssigkeitseinlagerungen fördert.
- Täglich sollte man mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder Saft aufnehmen. Alkohol oder Kaffee sind tabu.
- Rauchen kann die seelischen Beschwerden verstärken, daher sollte Nikotin vermieden werden.
- Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus.
- Die Nahrung sollte möglichst vitamin- und ballaststoffreich sein.
- Licht bekämpft das prämenstruelle Stimmungstief.



**Sie haben
noch Fragen?
Wenden Sie sich an uns -
wir beraten Sie
gern.**

Paulsberg-Apotheke am Markt
Apotheker Kay Wolff

Obernstr. 47
28832 Achim

Tel.: 04202-522737
Fax: 04202-637919

service@gesundarznei.de
www.gesundarznei.de