

Das Prämenstruelle Syndrom

Für viele Frauen sind die Tage vor den Tagen eine Qual: Seele und Körper spielen verrückt. Viele Frauen erkennen sich nicht wieder: Gefühlsschwankungen, Depressionen, Aggressionen, Heulkrämpfe, Lethargie, Antriebslosigkeit, Angst- und Panikgefühle, sexuelles Desinteresse, Ruhelosigkeit oder Fress-Sucht.

Darüber hinaus klagen die meisten Frauen noch über körperliche Beschwerden, wie Gewichtsschwankungen, aufgeblähter Bauch, geschwollene Brüste, gereizte Brustwarzen, Wasseransammlungen im Körper, Migräne und Verdauungs- oder Hautprobleme.

Die Symptome können gleichzeitig oder auch nur vereinzelt auftauchen. Mit der monatlichen Periode verschwinden sie bei den meisten Frauen wieder. Tritt bei einer Frau zyklisch vor der Regelblutung mindestens eines der genannten Symptome auf, leidet sie unter dem „Prämenstruellen Syndrom“, kurz PMS.

Was sind die Ursachen?

Die Schulmedizin geht davon aus, dass PMS ein hormonelles Problem ist. Eine der Hauptursachen für PMS ist ein Ungleichgewicht zwischen Östrogenen und Gestagenen. Es kann sein, dass der Körper zu viel Östrogen produziert, was allerdings seltener der Fall ist. In der Regel wird zu wenig Gestagen, also Gelbkörperhormon, produziert. Gelbkörperhormon schwemmt Wasser im Gewebe aus, Östrogen dagegen sammelt Wasser an. Durch das hormonelle Ungleichgewicht kommt es zu einer vermehrten Wasseransammlung im Körper, daraus folgen die oben genannten Symptome.

Therapiemöglichkeiten:

Vielen Frauen ist geholfen, wenn sie zur Regulierung ihres Hormonhaushaltes eine auf sie abgestimmte Pille verschrieben bekommen. Die Pille hilft allerdings nicht allen Betroffenen. Außerdem gibt es auch viele Frauen, die die Einnahme der Pille ablehnen oder starke Raucherinnen sind und deswegen ohnehin auf die Pille verzichten sollten. Eine Alternative zur Pille ist die Behandlung mit natürlichem Progesteron oder den chemisch davon abgeleiteten Gestagenen. Diese können genau auf den hormonellen Bedarf der Frau abgestimmt werden. Neben der hormonellen Behandlung eignet sich die Einnahme von Mönchspfeffer (agnus castus). Diese Substanz soll regulierend in den Hormonhaushalt eingreifen, indem sie unter anderem gelbkörperhormonartig wirkt oder den Prolaktinspiegel senkt. Der Einsatz dieses Wirkstoffes unter anderem bei PMS beruht auf klinischen Erfahrungsberichten und Anwendungsbeobachtungen. Darüber hinaus sollten sich PMS-Betroffene ausgewogen ernähren. Besonders zu empfehlen ist eine tägliche Zufuhr von essentiellen Fettsäuren (zum Beispiel Olivenöl). Auch Magnesium soll bei der Bekämpfung der Symptome helfen. Zur Entschlackung des Körpers an den PMS-Tagen sollten Betroffene Brennnesseltee oder Birkenblätterttee trinken