

DR. ANDREA FLEMMER

# Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Heilmethoden, die für Linderung sorgen  
Das können Sie selbst tun

Hilfe  
aus der  
Pflanzen-  
heilkunde

S

schlütersche

**Wirkt natürliches Progesteron wirklich gegen PMS?**

Dr. Lee konnte feststellen, dass sich durch die Einnahme von natürlichem Progesteron bei der Mehrheit seiner Patientinnen der ganze Symptomenkomplex des PMS erheblich gebessert hatte. Sogar die Wassereinlagerung und die damit zusammenhängende Gewichtszunahme verschwanden. Der Grund: Wenn die Progesteronkonzentration zu gering ist, wirkt sich dies auf die Regelzentren des Hypothalamus aus. Dadurch ergibt sich eine erhöhte Konzentration von FSH und LH mit den entsprechenden Folgen, sprich dem PMS. Durch den Ausgleich des Progesteronmangels lässt sich laut Dr. Lee der normale Status wiederherstellen.

Allerdings muss man ergänzen, dass die von Dr. Lee behaupteten positiven Ergebnisse in der Wissenschaft durchaus nicht unumstritten sind.

Von den zahlreichen Symptomen des Prämenstruellen Syndroms gehen allerdings einige definitiv nicht auf einen Progesteronmangel zurück. So muss ausgeschlossen werden, dass etwas mit der Schilddrüse nicht in Ordnung ist, da ihre Fehlfunktion ebenfalls Kopfweg, Müdigkeit, eine Beeinträchtigung der Libido usw. hervorrufen kann.

Sanfte Hilfe gegen leichte PMS-Beschwerden: Früchte- oder Kräutertee.



Auch eine sogenannte Reaktive Hypoglykämie, das heißt Unterzuckerung, verursacht bei Frauen oft PMS-ähnliche Symptome. Hier ist jedoch bereits durch eine Ernährungsumstellung Besserung zu erwarten. Man darf nicht vergessen, dass Östrogen die Voraussetzungen für Blutzuckerschwankungen schafft, während Progesteron die Blutzuckerkontrolle verbessert. Generell muss man genauer nachsehen und überprüfen, was einem fehlt, wenn eine Behandlung mit Progesteron keine Erleichterung bringt.



Auch Probleme mit der Schilddrüse und Unterzuckerung können PMS-ähnliche Symptome auslösen.

### Sanfte Maßnahmen gegen leichtere Beschwerden

Bei leichteren Beschwerden besteht in der Regel keine Veranlassung für eine Progesterontherapie. Hier hilft möglicherweise schon ein Cocktail aus gesunden Lebensmitteln, einer gesunden Lebensweise und Entspannung (siehe Kap. „PMS sanft und natürlich behandeln“).

- Eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr: Achten Sie vor allem auf Vitamin B<sub>6</sub>, Kalzium und Vitamin D (siehe Seite 56 u. 60).
- Fettarme Kost mit vielen komplexen Kohlenhydraten: Weichen Sie bei Lust auf Zucker auf natürliche Alternativen wie Stevia oder Thaumatin aus. Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke durch Wasser, Früchte- und Kräutertees sowie eventuell Fruchtsaftchorlen.
- Salzzufuhr reduzieren (höchstens 6 g am Tag = 1 gestrichener Teelöffel): Salzhaltige Speisen begünstigen Wassereinlagerungen. Ersetzen Sie einen Teil durch Gewürze. Ganz weglassen ist jedoch auch nicht zu empfehlen.
- Weniger Koffein: Trinken Sie stattdessen häufiger koffeinfreien Kaffee.
- Verzicht auf Alkohol: Er ist ein Vitamin-B-Räuber und kann das PMS verschlimmern.
- Regelmäßiger Ausdauersport: Nordic Walking, Schwimmen und Langlaufen sind ideal (siehe Seite 134).
- Entspannungstechniken (siehe Seite 129).
- Massagen (siehe Seite 133).
- Lichttherapie (siehe Seite 109).

## Weitere PMS-Formen

### Die Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS)

Fällt das PMS schlimmer aus und beeinträchtigt mehrere Bereiche des Lebens, so liegt eine Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) vor. Sie stellt eine extreme Ausprägung des PMS dar und muss medizinisch behandelt werden. Hier sind die Beschwerden so stark, dass die betroffenen Frauen – im Gegensatz zum PMS – in Alltag und Berufsleben nicht mehr einsatzfähig sind.

Etwa fünf Prozent der Frauen haben in den Tagen vor den Tagen so starke Beschwerden, dass sie sich krankschreiben lassen müssen. Leider wird die PMDS in vielen Fällen trotzdem nicht erkannt und somit zu wenig therapiert. Insbesondere wenn die Störung von Depressionen begleitet ist, sollten Sie jedoch unbedingt einen Arzt aufsuchen. Er oder sie kann dann z. B. eine milde Antibabypille verordnen, die den Zyklus unterdrückt – diese Maßnahme ist jedoch nicht für jede Frau geeignet.

### Woran erkennt man eine PMDS?

Für die Diagnose sind gemäß Prof. Dr. med. Anke Rohde von der Universitätsfrauenklinik in Bonn folgende wissenschaftliche Kriterien erforderlich:

- Während der meisten Menstruationszyklen des vergangenen Jahres bestanden mindestens fünf der geschilderten PMS-Symptome. Über die meiste Zeit litt die Patientin während der letzten Woche vor Beginn der Menstruation daran, wobei die Symptome innerhalb weniger Tage zurückgingen.
- Es besteht eine deutliche Beeinflussung beruflicher Leistungen und sozialer bzw. familiärer Beziehungen (z. B. durch Konflikte als Folge der Reizbarkeit).
- Die Symptome sind nicht nur Ausdruck anderer Probleme, z. B. einer depressiven oder Angststörung.



Dysphorisch ist das Gegenteil von euphorisch und bedeutet „gereizt, angespannt“.



Treffen alle vier Punkte auf Sie zu, sollten Sie unbedingt einen Frauenarzt aufsuchen.

- Die Störung wird durch eine tägliche Selbstbeobachtung über mindestens zwei Zyklen bestätigt.

Wichtig für die Diagnose ist vor allem die Messung der verschiedenen Hormonspiegel während eines Zyklus, um festzustellen, ob ein Ungleichgewicht vorliegt. Andere Krankheitsbilder müssen ausgeschlossen werden; dazu gehören die Endometriose, Wechseljahre, eine Fehlfunktion von Schilddrüse oder Nieren sowie seelische Erkrankungen.

Damit das Krankheitsbild deutlich wird, empfiehlt es sich, ein Zyklustagebuch zu führen. Darin halten Sie die Symptome und ihre Dauer genau fest. Da die Beschwerden zwischen zwei und zehn Tagen dauern können, ist es wichtig, genau einzugrenzen, über welchen Zeitraum welche Probleme mit welcher Ausprä-

Ein Zyklustagebuch ist aufwendig, hat sich aber in der Praxis bewährt.



gung auftreten. Basierend auf diesen Erkenntnissen und je nach Schwere der Beschwerden lässt sich so ein möglicher Therapieansatz finden. Beginnen sollten Sie mit dem ersten Tag der Monatsblutung. Aufwendig ist das natürlich schon ein wenig: Das Tagebuch sollte über mehrere Monate täglich geführt werden. Dennoch ist dieser PMS-Kalender zu empfehlen, denn er erleichtert dem behandelnden Arzt die Diagnose. Folgende Informationen sollten darin enthalten sein:

- Tage der Menstruationsblutung
- körperliches und seelisches Befinden
- Ernährung
- Besonderheiten (Stress, Belastungen, Schlaf, Aktivitäten, Partnerschaft)

Sie werden sehen: Die Mühe lohnt sich, denn dieser PMS-Kalender verschafft nicht nur einen Überblick über den Zyklus und die Beschwerden, sondern er hilft Ihnen auch, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Sie können auch noch weiter gehen: Um genaue Zyklusdaten zu bekommen, können Sie täglich Ihre Basaltemperatur (die Temperatur direkt beim Aufwachen) messen. Dies kann mit einem simplen Fieberthermometer geschehen oder mithilfe eines sogenannten sympto-thermalen Zykluscomputers (zu finden z. B. im Internet), der die Daten erfasst und mit dessen Hilfe Sie eine Zykluskurve am PC ausdrücken können. Gemeinsam mit dem Zyklustagebuch ergibt sich so ein relativ genaues Bild des Beschwerdeverlaufs und die hormonellen Zusammenhänge, die dazu führen, lassen sich eingrenzen.



In der Zeit vor dem Wechsel können die PMS-Symptome schlimmer werden.

### Die Prämenopause

Während der Prämenopause, also der Zeit vor dem Wechsel, erzeugen die Eierstöcke immer weniger Hormone. Etwa zwei Jahre vor der Menopause haben Frauen in der Regel keinen Eisprung mehr. Die Menstruation wird unregelmäßig, tritt entweder nur