

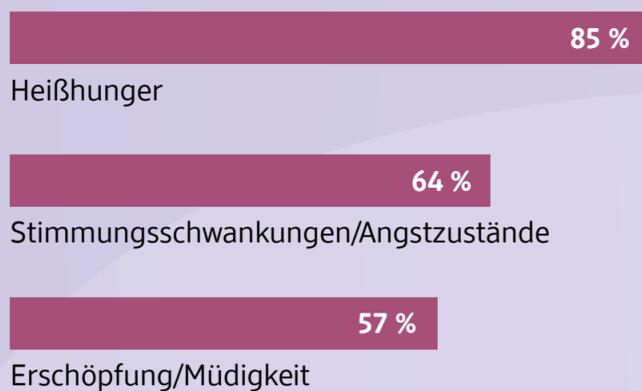
PMS – wenn Frauen vor der Menstruation leiden



Rund die Hälfte aller Frauen leidet unter PMS (prämenstruelles Syndrom), manche Studien gehen sogar von 80 % der Frauen aus.

Wenige Tage bis zwei Wochen vor Einsetzen der Regel leiden die Betroffenen unter einer Vielfalt von psychischen und physischen Beschwerden – mehr als 150 Symptome sind bekannt.

Die weltweit häufigsten PMS-Beschwerden:



weitere typische Symptome:

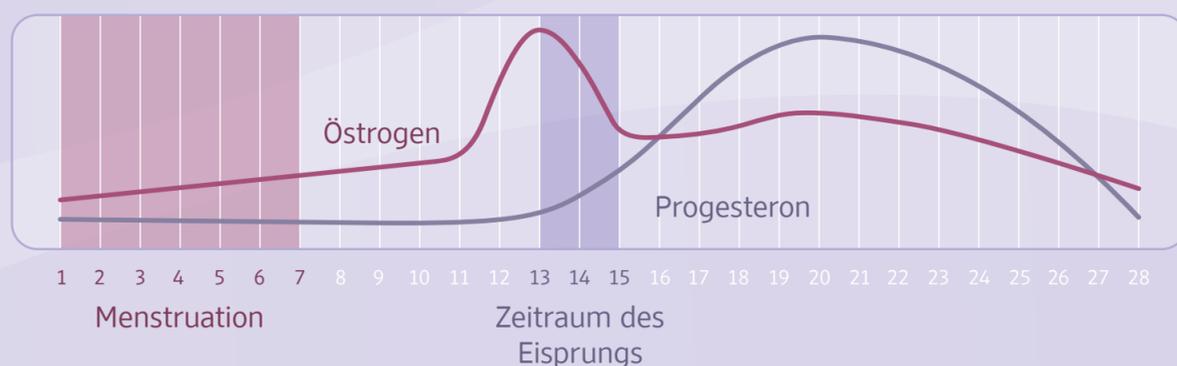
- Unterleibs- und Kopfschmerzen
- Brustspannen
- Wassereinlagerungen
- Schlaf- oder Verdauungsprobleme
- Hautunreinheiten



Fast 40 % von 43.000 befragten Frauen gaben in einer Studie an, alltägliche Aufgaben wegen PMS nicht bewältigen zu können.

Die Ursache von PMS ist noch nicht abschließend geklärt. Man geht aktuell davon aus, dass hormonelle Schwankungen zu den Beschwerden führen.

Betroffene könnten empfindlich auf die **Abbauprodukte von Progesteron** reagieren – ein Hormon, das vermehrt in der zweiten Zyklushälfte ausgeschüttet wird.



Was schafft Linderung?

Änderungen im Lebensstil können sich positiv auf die Symptome auswirken und diese unter Umständen abmildern.

Ernährung

Wenig(er) essen:

- Salz
- Zucker
- Koffein
- Alkohol

Mehr/ausreichend aufnehmen:

- Vitamin B6, D, E
- Calcium, Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren



Je nach Ausprägung der Beschwerden können bei hohem Leidensdruck auch Medikamente eingesetzt werden.

Die geeignete Therapie ist individuell mit dem/der Gynäkologen/in abzustimmen.

Bewegung

Ausdauertraining:

- Walken
- Radfahren
- Joggen
- Schwimmen

Entspannungsübungen:

- Yoga
- autogenes Training
- progressive Muskelrelaxation