

Dr. Mirjam Wagner

MEIN PMS und ich



Vor den Tagen endlich wohlfühlen

herbig

Bildnachweis

Mit 5 Illustrationen von Mascha Greune (S. 18, 31, 64, 66 und 73) und 11 Illustrationen von Shutterstock (S. 120 und S. 125 von Cat_arch_angel, S. 122 von SPublishings (oben) und Kuzmina Aleksandra (unten), S. 123 von EngravingFactory, S.124 von Hitriy Lis, S. 126 von kabolill, S. 127 von Mashikomo, S. 130 von svtdesign, S. 151 von Florentine14 und S.154 von dityazemli).

Impressum

Umschlaggestaltung von Vanessa Frömmig und Gramisci Editorial Design, München / Stefanie Wawer unter Verwendung einer Farbzeichnung von Stefanie Wawer.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und der Autor übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter kosmos.de/herbig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

© 2023, herbig in der
Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-96859-031-8

Projektleitung: Ramona Kapp

Redaktion: Hella Reese

Gestaltung und Satz: Satzwerk Huber, Germering

Produktion: Vanessa Frömmig

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany / Imprimé en Allemagne



Inhalt

Vorwort	10
----------------------	----

KAPITEL 1: Der wundersame Menstruationszyklus

Öffne deine Sinne für die Biologie	14
Welche Zykluslänge ist normal?	16
Die vier Phasen des Menstruationszyklus	18
Haben meine Hormone Nebenwirkungen?	22
Entdecke deine Zyklus-Power	25
Dein Zyklus in vier Jahreszeiten	27
So bringst du deine zyklischen Energien in den Flow	32

KAPITEL 2: PMS und PMDS

»Hilfe, ich habe PMS!«	36
Warum geht es dir vor den Tagen so schlecht?	40
Überempfindlichkeit gegenüber Sexualhormonen	40
Serotonin und die Stimmung	41
Prolaktin und die Fruchtbarkeit	43
Mikronährstoff- und Vitaminmangel	43
Insulin und Blutzuckerregulation	44
Schilddrüsenunterfunktion	45
Von der Mutter geerbt	45
Die zehn häufigsten PMS-Beschwerden mit Tipps zur Selbsthilfe	46
Unterleibsschmerzen und Krämpfe	46
Müdigkeit und Erschöpfung	48
Kopfschmerzen und Migräne	49
Verdauungsstörungen	50
Brustspannen und Wassereinlagerungen	51
Hautunreinheiten und Akne	52
Innere Unruhe und Schlafstörungen	53

Stimmungsschwankungen und Depressionen	55
Ab wann ist es PMDS?	56
Und was ist nun PCOS?	58
Alles eine Frage des Lebensstils?	59
Stress	61
Ernährung	71
Bewegung	90
Schlaf	93

KAPITEL 3: Therapien und Hilfe zur Selbsthilfe

Das sagt die vorwiegend naturwissenschaftlich orientierte Medizin	98
Besuch in der gynäkologischen Praxis	99
Zyklustracking und Tagebuchschreiben	101
Schmerzmittel, Pille & Co.	107
Psychotherapie	116
Natürlich heilen mit Naturheilmitteln	118
Mönchspfeffer (<i>Vitex agnus castus</i>)	120
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	121
Wilde Yamswurzel (<i>Dioscorea villosa</i>)	122
Ashwagandha (<i>Withania somnifer</i>)	123
Maca (<i>Lepidium meyenii</i>)	124
Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>)	125
Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>)	126
Hanf (<i>Cannabis</i>)	126
Können alternative Verfahren Wunder bewirken?	128
Traditionelle Chinesische Medizin	129
Ayurveda	133
Yoga und Meditation	136
Heilkräuter-Tees und ätherische Öle	143
Heilfasten	146
Hypnotherapie und Autogenes Training	147
Sound Healing (Klangschalentherapie)	148
Energiearbeit	149

Stärke die fünf Säulen deiner Gesundheit	150
Resilienz: Durchbruch deinen Stresszyklus	150
Ernährung: Ein Menü für den Zyklus	155
Bewegung: Aktiv zu mehr Wohlbefinden	159
Schlaf: Lade deine Batterien über Nacht auf	161
Innere Einstellung: Die Kraft aus dem Geist	166

KAPITEL 4: Mit dem gesellschaftlichen Tabu brechen

Menstruation früher und heute	174
PMS im Arbeitsumfeld	178
Umgang mit PMS im Familienalltag	182

KAPITEL 5: Lebe in Frieden mit deinem Zyklus

Mit SMART Goals zu gesunden Routinen	188
Sprich über deine Bedürfnisse und nimm Hilfe an	191
Hinfallen. Nicht verzagen. Aufstehen. Krone richten und weitergehen.	192

ANHANG

Mutmachgeschichten	196
Dein Notfallset bei PMS-Beschwerden	201
Dank	204
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	206

Kapitel 2:

PMS und PMDS



»Hilfe, ich habe PMS!«

PMS, was ist das überhaupt? Diese Frage lässt sich nicht knackig in einem Satz beantworten. Mit über 150 beschriebenen Symptomen zeigt sich ein bunter Strauß aus Beschwerden. Die häufigsten sind Unterleibsschmerzen, Bauchkrämpfe, Müdigkeit, Erschöpfung, Kreislaufprobleme, Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Appetitlosigkeit, Heißhungerattacken, Völlegefühl, Schmerzen und ein Spannungsgefühl in den Brüsten, Ödeme, Hautunreinheiten, Akne, eine erhöhte Sensibilität gegenüber äußeren Reizen wie Licht, Berührung oder Geräuschen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Nervosität oder Ruhelosigkeit, Aggressivität, Reizbarkeit, depressive Verstimmtheit und Depressionen, Zweifel am Selbstwert, Angstzustände, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Einige Beschwerden ähneln einander, andere sind genau gegensätzlich. Ein Teil der Betroffenen leidet regelmäßig an ein bis zwei Symptomen, andere an unzähligen wechselnden, und das in unterschiedlicher Intensität. Monat für Monat bewegen wir uns in einer »Alles kann, nichts muss«-Ungewissheit. Warum wann welche Beschwerden wie stark auftreten, lässt sich häufig nicht klar sagen und keinesfalls eindimensional beantworten. Die Definition des PMS ist bisher ziemlich ungenau, verbindliche Kriterien fehlen noch.

Wie viele Menschen haben PMS?

Jeder vierte Mensch mit Zyklus in Deutschland leidet an PMS, wobei sogar drei Viertel aller Menstruierenden angeben, regelmäßig Zyklusbeschwerden zu haben.

In welchem Alter tritt PMS auf?

PMS kann in jedem Alter auftreten. Voraussetzung ist, dass du einen Zyklus hast. Am häufigsten sind Menschen ab Ende zwanzig betroffen. Zudem können sich prämenstruelle Beschwerden in der Pubertät oder auch in den Wechseljahren bemerkbar machen, beides Phasen des hormonellen Umschwungs, die von großen Herausforderungen im Inneren und Äußeren gekennzeichnet sind.

Warum sind Menschen in den Dreißigern besonders anfällig für PMS?

Viele Menschen in den Dreißigern spüren zum ersten Mal seit der Pubertät wieder ihre natürlichen Hormonschwankungen. Sie setzen die Pille oder ein anderes hormonelles Verhütungsmittel ab, um schwanger zu werden, oder einfach nur, um nach über 10 Jahren hormoneller Unterdrückung ihren Zyklus kennenzulernen. Ein neuer Lebensabschnitt, besser gesagt: *Erlebensabschnitt*, beginnt – ähnlich wie in der Pubertät und den Wechseljahren, nur mit zusätzlichen Aufgaben. Eltern tragen auf einmal die Verantwortung für das Leben ihrer Kinder. Sie widmen sich in erster Linie deren Bedürfnissen, wobei sie ihre eigenen oft vernachlässigen. Sie bemühen sich, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Bisweilen kommt zusätzlich die Pflege von Angehörigen hinzu. Doch auch ganz ohne Care-Arbeit bewegen sich viele Menschen in ihren Dreißigern in einem Spannungsfeld zwischen beruflicher Selbstverwirklichung und Fragen der persönlichen Lebensgestaltung. Das birgt ein enormes Stresspotenzial. Alle genannten Aspekte gelten als Risikofaktoren für das Auftreten von PMS und beeinflussen dessen Intensität. Wie viele davon hast du in deinem Leben?

Wann treten PMS-Symptome auf?

Zum Glück arbeitet das PMS nur in Teilzeit gegen dich. Die Follikelphase und die Ovulation sind immer PMS-frei. In der zweiten Zyklushälfte können die ersten Symptome bereits 10 bis 14 Tage vor der Menstruation auftreten, meistens sind es allerdings eher

5 bis 10 Tage. Die PMS-Beschwerden verschlimmern sich, je näher die Periode rückt, und sie verschwinden in den ersten Tagen der Blutung.

Gibt es verschiedene PMS-Typen?

In älterer Fachliteratur habe ich die Unterteilung des PMS in 6 Typen gefunden, die auf dem jeweils dominierendem Symptom basiert: A für *Anxiety* (Angst), C für *Craving* (Heißhunger), D für *Depressionen*, H für *Hydration/Water Retention* (Wassereinlagerungen), O für *Other* (andere Symptome) und T für *Total* (alle genannten Symptome zusammen).

Manche Betroffene finden diese Einteilung hilfreich, da sie Monat für Monat wiederkehrende Beschwerden erleben und das PMS für sie dadurch greifbarer wird. Andererseits kann eine Kategorisierung den eigenen Blickwinkel einschränken oder eine Erwartungshaltung stützen. Ich arbeite daher lieber symptomorientiert und konzentriere mich ganz individuell auf das aktuelle Beschwerdebild.

Ist PMS überhaupt eine Krankheit?

Eine sehr gute Frage! Entgegen der Meinung einiger nicht betroffener oder unaufgeklärter Personen beantworte ich sie mit einem klaren Ja. Wenn die Beschwerden deine körperliche und psychische Gesundheit, dein berufliches und soziales Umfeld stark beeinträchtigen, dann hat PMS Krankheitswert. Da 25 % aller Menschen mit Zyklus davon betroffen sind, bezeichne ich PMS sogar als Volkskrankheit.

Ist damit also auch dein Zyklus eine Krankheit? Nein, bitte glaub das nicht. Schreib dir bloß nicht »Defekt« auf Stirn, Gebärmutter oder Eierstöcke. Dein Zyklus ist dein Gesundheitskapital und ein zuverlässiger Indikator, wenn etwas nicht stimmt. Ein zyklusbewusstes Leben darf zur Quelle deiner Gesundheit werden und dir ein neues Wohlfühlgefühl schenken.

Eine besonders schwere Form des PMS, bei der psychische Beschwerden im Vordergrund stehen und für einen hohen Leidensdruck sorgen, ist die prämenstruelle dysphorische Störung, kurz **PMDS**. Hierfür gibt es eine verbindliche Definition. Die Betroffenen leiden unter starken Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Selbstzweifeln und depressiven Verstimmungen, die ihr soziales und berufliches Umfeld oft erheblich beeinflussen. Schätzungsweise 3 bis 8 % aller Menschen mit Zyklus sind davon betroffen. Wegen der hohen Impulsivität und teilweisen Aggressivität der Betroffenen in der zweiten Zyklushälfte sprechen Therapeut*innen vom »Dr. Jekyll und Ms Hyde«-Phänomen. Aber Achtung: Das PMS ist keine Persönlichkeitsstörung, wie sie im Roman *Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde* beschrieben wird, auch wenn viele Betroffene das Bild mit den zwei Gesichtern im Zyklus gut nachvollziehen können.

Ich werde das PMS und das PMDS in diesem Buch gemeinsam behandeln. Der Übergang zwischen ihnen kann fließend sein und die Therapieansätze gleichen sich in weiten Teilen. Eines aber möchte ich betonen: Wenn du glaubst, PMDS zu haben, brauchst du meiner Meinung nach unbedingt und am besten gleich morgen professionelle ärztliche Unterstützung. Beim PMS ist dies natürlich auch wünschenswert. Doch in den tiefen Tälern der PMDS-Zeit können so schwere Verhaltensänderungen und depressive Phasen auftreten, dass du dich und dein soziales und berufliches Umfeld stark beschädigst. Sogar Suizidgedanken können aufkommen. Daher ist in einigen Fällen zumindest zeitweise eine medikamentöse Therapie und/oder eine begleitende Psychotherapie ratsam. Ärzt*innen helfen dir dabei, das zu beurteilen.

Wusstest du schon?

Wenn nur ein Viertel aller Menstruierenden angibt, keine Zyklusbeschwerden zu haben, leiden vermutlich drei von vier deiner Freund*innen darunter. Sprich mit ihnen darüber und unterstützt euch gegenseitig.

Warum geht es dir vor den Tagen so schlecht?

In medizinischen Fachbüchern wird das PMS als *psycho-endokrine Dysfunktion* bezeichnet, also eine Fehlregulation der Psyche und der Hormone. Seine Entstehungsfaktoren werden als »bio-psycho-sozial« beschrieben. Demnach ist ein sensibler Körper die Grundvoraussetzung, doch deine Psyche spielt ebenfalls eine Rolle, und auch deine soziale Prägung hat Einfluss auf die Entstehung von PMS. Die einzelnen Faktoren sind unterschiedlich stark ausgeprägt und können sich im Laufe der Jahre verändern. Daher darf auch deine Therapie ganz auf dich zugeschnitten sein, finde ich. Zunächst werfen wir aber einen Blick auf die gängigsten Theorien zur Entstehung von PMS.

Überempfindlichkeit gegenüber Sexualhormonen

Menschen mit PMS reagieren auf den Anstieg des Progesterons und den gleichzeitigen Abfall des Östrogens in der Lutealphase erwiesenermaßen empfindlicher als Menschen ohne PMS. Bei ihnen führt die natürliche Umstellung der Sexualhormone in der zweiten Zyklushälfte zu einer körperlichen Überreaktion. Beim PMDS konnte in Studien sogar eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit gegenüber den Sexualhormonen nachgewiesen werden. Eine Zeit lang ging man davon aus, dass eine wegen eines Progesteronmangels fortbestehende Östrogendominanz in der zweiten Zyklushälfte Ursache der PMS-Beschwerden ist. Diese Theorie ist mittlerweile widerlegt. Es gibt natürlich trotzdem Menschen, die wegen einer Gelbkörperschwäche mit niedrigem Progesteron und erhöhtem Östrogen unter Zyklusbeschwerden leiden. Oder gleich beides haben: PMS und eine Gelbkörperschwäche. So wie man eben auch gleichzeitig Läuse und Flöhe haben kann.

Wichtig für dich ist zu wissen, dass deine Hormone beim PMS nicht grundsätzlich im Ungleichgewicht sind, sondern dass bei dir wahrscheinlich eine Überempfindlichkeit gegenüber den Sexualhormonen in ihren natürlichen Schwankungen vorliegt. Diskutiert wird in der Fachwelt außerdem der Einfluss von Abbauprodukten des Progesterons sowie eine Wechselwirkung von Östrogen und Progesteron mit anderen Hormonen wie Serotonin, Prolaktin, Adrenalin, Cortisol, Testosteron, Histamin und Melatonin in Bezug auf die Entstehung und Verstärkung der Beschwerden.

Nun kommt noch ein Hinweis für absolute Wissenschafts-Freaks: Jüngste Forschungen legen nahe, dass es bei der Signalverarbeitung des neuroaktiven Steroids Allopregnanolon (ALLO) an den GABA-A-Rezeptoren im Gehirn beim PMDS zu Störungen kommt. ALLO-GABA-was? ALLO entsteht aus Progesteron und stimuliert im Gehirn die Gamma-Amino-Buttersäure-A-Rezeptoren, kurz GABA-A-Rezeptoren. Diese haben eine angstlösende, schlaffördernde und entspannende Wirkung. Bei Menschen mit PMDS scheint die Signalverarbeitung an den Rezeptoren gestört zu sein. Eine spannende Erkenntnis für künftige Therapieansätze.

Was dir gut tut



Drücke dir und deinen Sexualhormonen nicht den Stempel der Überempfindlichkeit auf, der du hilflos ausgeliefert bist. Nimm stattdessen deine Hormone an und akzeptiere, dass ihr zusammengehört und zusammenarbeiten dürfte.



Serotonin und die Stimmung

Serotonin ist ein Botenstoff deines Körpers, der hauptsächlich im Darm produziert wird. Er hat Einfluss auf deine Stimmung, deinen Antrieb, deine Schmerzwahrnehmung, deinen Schlaf-Wach-Rhythmus, deine Körpertemperatur, deinen Appetit und deine

Verdauung. Zusammen mit dem Östrogen, den Endorphinen sowie mit Dopamin, Noradrenalin und Oxytocin gehört er zu den Stimmungsmachern. In der Lutealphase sinkt im Blut sowohl die Konzentration des Östrogens als auch die des Serotonins, was eine erhöhte Anfälligkeit für Stimmungstiefs nahelegt. Allerdings konnten Studien keinen direkten Zusammenhang zwischen der Höhe des Serotoninspiegels im Blut und der Ausprägung depressiver Verstimmungen bestätigen.

Wenn Serotonin hauptsächlich im Darm produziert wird, wie gelangt es danach ins Gehirn? Die Antwort lautet: gar nicht. Die Nervenzellen im Gehirn können ihr Serotonin selbst herstellen. Dafür brauchen sie allerdings die lebensnotwendige Aminosäure Tryptophan, die du mit der Nahrung aufnimmst. Diese muss vom Darm über das Blut in dein Gehirn wandern. Voraussetzung dafür sind eine gesunde Darmflora und das Vorhandensein von Insulin, das als Transportmedium über die Blut-Hirn-Schranke fungiert. Im Stimmungsbarometer haben dein Darm und dein Gehirn einen heißen Draht zueinander. In Zukunft wird uns die Forschung vermutlich mehr Erkenntnisse zum Mikrobiom, also deiner Darmflora, liefern – und damit auch zum Serotonin und seinem Einfluss auf deine Stimmung und das PMS. Ich merke enorm, wie meine Ernährung meine Stimmung beeinflusst. So, wie die Liebe durch den Magen geht, scheint mein Glückseligkeit durch den Darm zu gehen. Hege und pflege daher deine Darmbakterien und damit dich.

Was dir gut tut

Wenn du lachst, werden im Gehirn Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. Setze jetzt dein breitestes Lächeln auf und halte es für 30 Sekunden. Du wirst den Gute-Laune-Effekt sofort spüren.



Prolaktin und die Fruchtbarkeit

Ein weiteres Hormon, dessen Spiegel in der zweiten Zyklushälfte ansteigt, ist das Prolaktin. Vielleicht ist es dir aus der Schwangerschaft oder der Stillzeit als Hormon für die Milchbildung ein Begriff. Interessanterweise wird es zudem in stressigen Lebensphasen vermehrt gebildet. Ein erhöhter Prolaktinspiegel kann ein Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten, Hitzewallungen, Niedergeschlagenheit, das Ausbleiben des Eisprungs, Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit bewirken. In herausfordernden Phasen schränkt der Körper damit seine Reproduktionsfähigkeit ein. Eine Überproduktion von Prolaktin kann zyklusphasenübergreifend Auslöser oder Verstärker der erwähnten Beschwerden sein.

Wusstest du schon?

Sogar ein stressbedingt zu hoher Prolaktinspiegel kann deine Brüste zur Milchbildung anregen, du musst nicht einmal schwanger sein. Ich habe es selbst auf meiner Weltreise mit häufigen Ortswechseln und Jetlag erlebt. In solchen Fällen ist ein gynäkologischer Check-up zu empfehlen, um andere Ursachen auszuschließen.

Mikronährstoff- und Vitaminmangel

Biohacking liegt voll im Trend. Bei PMS kann es sehr sinnvoll sein, dir einmal näher anzusehen, welche Mikronährstoffe und Vitamine du zu dir nimmst. Heutzutage ist unsere Ernährung oft nicht ausgewogen, und so haben viele Menschen unbemerkt einen relativen Mangel. Besonders eine Unterversorgung mit den Vitaminen B, D und E, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Calcium und Magnesium steht im Verdacht, PMS-Symptome zu verstärken oder sogar auszulösen. Im Umkehrschluss kannst du durch eine ausgewogene Zufuhr dieser Nährstoffe deinem Körper helfen.

Die evidenzbasierte Forschungslage ist in diesem Bereich noch recht dünn, sodass ich mich neben den bisherigen Studien von meinem gesunden Menschenverstand leiten lasse. Dass die Ernährung unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft nicht unseren körperlichen Bedürfnissen entspricht, ist angesichts der Zunahme von Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, den meisten Krebsarten und Erkrankungen entzündlicher und autoimmuner Genese kein Geheimnis. Fast immer ist deine Lebensführung ein bedeutsamer Risikofaktor und Schlüssel zur Therapie zugleich. Warum solltest du beim PMS vor dieser Tatsache die Augen verschließen? Sich gesund und ausgewogen zu ernähren ist in jeder Lebenslage eine gute Wahl.

Insulin und Blutzuckerregulation

»Du bist, was du isst.« – Ein ausgelutschter Spruch, in dem viel Wahres steckt. Vor allem der Blutzucker scheint einen Einfluss darauf zu haben, wie du deinen Zyklus wahrnimmst, insbesondere im Hinblick auf die Intensität von PMS-Beschwerden wie Unterbauchschmerzen und Krämpfe sowie die Entstehung entzündlicher Vorgänge. Das den Blutzucker regulierende Hormon Insulin sorgt nämlich nicht nur dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen wird. Man vermutet, dass Insulin an Rezeptoren der Gebärmutter andocken kann, die sonst von dem Entzündungshormon Prostaglandin besetzt sind. Ist dies der Fall, befinden sich mehr Prostaglandine im freien Blutkreislauf. Diese können entzündliche Prozesse befeuern und Krämpfe der Gebärmutter und des Darms auslösen beziehungsweise verstärken. Einen klaren wissenschaftlichen Beleg für diese Theorie gibt es noch nicht, auch wenn sich das Ganze für mich recht schlüssig anhört. Dass man von Hunger, schwer verdaulichem Essen und starken Blutzuckerschwankungen Bauchschmerzen und schlechte Laune bekommen kann, kennt jede*r von uns. Gib daher vor allem in der zweiten Zyklushälfte darauf acht, weder in

eine Unterzuckerung zu geraten noch zu viele einfache Kohlenhydrate zu dir zu nehmen, wie sie in Süßigkeiten und Teigwaren stecken.

Wusstest du schon?

Im Zusammenhang mit PMS und PMDS steht seit einiger Zeit der Botenstoff Histamin in Verdacht, entzündliche Prozesse und psychische Symptome auszulösen. Eine hochinteressante Fährte, von der in Kürze bestimmt mehr zu hören sein wird.

Schilddrüsenunterfunktion

Auch eine Schilddrüsenunterfunktion kann PMS-Beschwerden hervorrufen oder verstärken. Allerdings können Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen und Zyklusunregelmäßigkeiten genauso Symptome einer Unterfunktion sein. Was zuerst da war, lässt sich unter Umständen kaum herausfinden. Auf jeden Fall ist es empfehlenswert, im Rahmen einer weitsichtigen Diagnostik beim PMS die Schilddrüsenhormone kontrollieren zu lassen. Eine Schilddrüsenunterfunktion lässt sich vergleichsweise einfach mit Tabletten behandeln.

Von der Mutter geerbt

Ein spezifisches PMS-Gen gibt es nicht. Allerdings zeigten einige Studien beim PMDS wiederkehrende Veränderungen in bestimmten Genkomplexen. Schaut man genauer hin (oder fragt genauer nach), sind teilweise alle Menstruierenden einer Familie betroffen, und zwar generationenübergreifend. Da liegt eine erbliche Komponente auf der Hand. Früher waren Zyklusbeschwerden bloß kein Thema, über das offen geredet wurde. Schmerzen und Stimmungsschwankungen gehörten als lästiges Übel dazu. So

wurde leider nicht nur die genetische Veranlagung zum PMS, sondern auch eine negative Einstellung zum Zyklus vererbt.

Liebe Eltern, Lehrer*innen, Ärzt*innen und alle Menschen, die die Zyklusgesundheit junger Menstruierender prägen: Sätze wie »Menstruation tut weh«, »Oje, jetzt hast du auch diesen Mist«, »Da musst du durch« oder »Bin ich froh, dass ich das los bin« haben eine große und unheilvolle Tragweite. Lasst uns aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und neue Generationen lieber mit einer zykluspositiven Einstellung auf Erkundungstour schicken.

Wusstest du schon?

Die ethnische Herkunft und der sozioökonomische Status haben keinen Einfluss auf Entstehung oder Schwere des PMS.

Die zehn häufigsten PMS-Beschwerden mit Tipps zur Selbsthilfe

Lass uns nun ins Detail gehen und die Entstehung der häufigsten PMS-Symptome unter die Lupe nehmen. Damit du dich nicht bis zum Therapiekapitel gedulden musst, verrate ich dir jeweils gleich im Anschluss meine Lieblingstipps aus der Hausapotheke und zur Selbstfürsorge. Einen umfassenden Überblick über alle Therapieansätze inklusive Medikamenten findest du in Kapitel 3.

Unterleibsschmerzen und Krämpfe

Bei der Menstruation zieht sich die Gebärmutter zusammen, um die alte Schleimhaut abzustoßen. Dies wird durch Prostaglandine verursacht und sollte eigentlich nicht sonderlich schmerz-

haft sein. Hast du das anders gelernt? Das macht mich wütend! Gerade weil ich diese Erkenntnis auch erst vor ein paar Jahren hatte. So viel Leid hätte ich mir und meinen Patient*innen dadurch ersparen können. Schmerzen sollte man nachgehen. Übrigens, wenn du dich auf Schmerzen einstellst, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du auch welche spüren wirst.

Auf biologischer Ebene vermutet man bei besonders starken und schmerzhaften Krämpfen einen Überschuss des Entzündungshormons Prostaglandin im Blut. So findet man spannenderweise bei Menschen mit Menstruationskrämpfen signifikant häufiger entzündliche Prozesse im Körper. Wie im Abschnitt zum Insulin bereits erwähnt, steigert vermutlich auch ein hoher Blutzuckerspiegel die Menge an Prostaglandinen im Blut. Deine Ernährung, deine persönliche Fitness, dein Schlafverhalten, deine innere Einstellung, deine Belastung und generell dein Umgang mit Stress tragen entscheidend dazu bei, ob und in welcher Stärke du Beschwerden wahrnimmst. Wichtig ist, bei anhaltenden Menstruationsbeschwerden einen gynäkologischen Check-up zu machen. Es können nämlich auch andere Ursachen hinter den Schmerzen stecken, wie beispielsweise eine Endometriose, Myome sowie akute oder chronische Entzündungen, die behandelt werden müssen.

Meine Hausapotheke

- Beruhigende Tees: Kamille, Fenchel-Kümmel-Anis, Frauenkräuter-Mischungen
- Lavendel als ätherisches Öl aufs Handgelenk oder als Emulsion in einem warmen Bad
- Wärmflasche oder ein Capsaicin-Pflaster für den unteren Rücken
- Ingwer in allen Varianten als natürliches Schmerzmittel und gegen Übelkeit
- Ibuprofen, Paracetamol und Buscopan bei Bedarf
- 300 mg Magnesium pro Tag ab 7 bis 10 Tage vor Beginn bis zum Ende der Menstruation

Was dir gut tut

Mein heißer Tipp bei Menstruationskrämpfen ist der Ingwer-Zitronen-Extrakt meines Schwiegervaters. Er ist warm und kalt ein Genuss und zudem ein wahrer Booster für dein Immunsystem. Das Rezept findest du auf S. 158.

Müdigkeit und Erschöpfung

Dem Progesteron sei Dank sehnt du dich im inneren Herbst nach Ruhe und Geborgenheit. Gehst du nicht auf dieses Bedürfnis ein, reagiert der Körper mit Erschöpfung. Kein Wunder. Er hat dich gebeten, langsamer zu laufen, und du meldest dich zu einem Wettrennen an. Das kann nicht funktionieren. Einen Gang herunterzuschalten und häufigere Pausen sind jetzt angesagt. Bei anhaltender Erschöpfung lohnt es sich, den Eisen- und Vitamin-D-Wert im Blut kontrollieren zu lassen. Eine Eisenmangelanämie bei Menstruierenden ist nicht selten. Und im Winter fehlt fast allen Mittel- und Nordeuropäer*innen Vitamin D, sofern sie kein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen oder auf den Kanaren leben. Fast unbemerkt kann durch solche Mangelsituationen deine Lebensenergie so weit herunterbrennen, bis sie nur noch auf Sparflamme läuft. Noch streiten sich die Geister, welche Vitamine und Mineralstoffe beim PMS kontrolliert werden sollten. Die Kosten für die Bestimmung der Werte von Eisen und Vitamin D werden bei Beschwerden und vermuteter Mangelsituation von den meisten Krankenkassen übernommen. Warum also im Ungewissen bleiben?

Meine Hausapotheke

- Ausruhen, mal nichts tun und schlafen
- Entspannungsübungen und achtsame Sportarten
- Belebende Getränke mit leichter Schärfe wie Ingwertee oder ein Spicy Chai, um den Kreislauf in Schwung zu bringen

- Beruhigende Tees, um die Ruhe anzunehmen
- Regelmäßige, nährnde Mahlzeiten. Viel zu oft lassen wir Mahlzeiten weg oder snacken, ohne nachzudenken.
- 300 mg Magnesium pro Tag. Bitte beachte: Von zu viel Magnesium bekommst du Durchfall. Reduziere dann die Dosis.
- Weitere Nahrungsergänzungsmittel nach Bedarf

Was dir gut tut

Um einem Eisenmangel vorzubeugen, kannst du regelmäßig eisenhaltige Nahrung zu dir nehmen. Das muss kein Fleisch sein. Linsen, Haferflocken und grünes Blattgemüse sind hervorragende Eisenlieferanten.

Kopfschmerzen und Migräne

Es wird vermutet, dass PMS-Kopfschmerzen und Migräneattacken durch den plötzlichen Abfall des Östrogenspiegels und die geringere Serotoninkonzentration im Blut begünstigt werden. Ein niedriger Serotonin Spiegel senkt möglicherweise in den betreffenden Gehirnarealen die Schwelle für Schmerzreize. Ein höherer Prostaglandin Spiegel während der Periode hält wiederum die gesteigerte Anfälligkeit für Kopfschmerzen und Migräne bis zum Ende der Menstruation aufrecht. Menschen mit Migräne können sich für ihre Vorzeichen sensibilisieren und der vollen Dröhnung frühzeitig mit eingeübten Ritualen der Selbstfürsorge entgegenwirken.

Meine Hausapotheke

- Trinken, trinken, trinken
- Tee aus Teufelskrallen oder Weidenrinde oder frischer Ingwertee
- Ein starker koffeinhaltiger Kaffee und Vitamin C
- Kalte Kompressen auf Stirn, Scheitel oder Schläfen

- Pfefferminzöl auf ein Tuch, die Haut oder als Raumduft
- Spazieren gehen
- Den Raum abdunkeln und Pause machen
- Reduzierte Bildschirmzeiten
- Verzicht auf Alkohol und Zigaretten
- Schmerzmittel bei Bedarf
- 300 mg Magnesium pro Tag

Was dir gut tut

» Ein Spaziergang kombiniert gleich drei Basiselemente der Selbstfürsorge: Sonnenlicht, frische Luft und Bewegung. Dazu empfehle ich einen alkoholfreien »Anti-Migräne-Tequila«: einen starken Espresso mit Zitrone. «

Verdauungsstörungen

Progesteron macht den Darm lahm. Wer schon mal schwanger war, kann davon ein Lied singen. Auch in der zweiten Zyklushälfte bemerken viele Menstruierende eine träge Verdauung, die oftmals zu Verstopfung und Bauchschmerzen führt. Wird der Cheeseburger in der Follikelphase noch spielend verdaut, treibt er in der Lutealphase sein Unwesen in dir, bläht dich auf, steigert vermutlich den Prostaglandinspiegel und bringt den Stuhlgang durcheinander. Dein Darm schlägt Alarm. Eine Faustregel für alle Lebenslagen lautet: Einmal am Tag hell- bis dunkelbrauner Stuhl, der weder zu hart noch zu weich ist, der ohne viel Drücken oder Schmerzen zu verursachen unseren Enddarm verlässt und weder beißend noch faulig riecht, ist ein verlässliches Zeichen für eine gute Darmgesundheit. Andernfalls hast du ein Problem. Schenke deinem Stuhl die ihm gebührende Aufmerksamkeit. Kinder und alte Menschen tun dies auch ohne Scham.

Meine Hausapotheke

- Ausreichend trinken: Wasser, Saftschorle in Maßen, verdauungsfördernde Tees wie Fenchel-Kümmel-Anis oder Kamille
- Leinsamen, Weizenkleie, Flohsamen und Trockenfrüchte als natürliche Abführmittel zum Beispiel als Zutat im Müsli
- Moderate körperliche Aktivität
- Auch bei Verstopfung kann die Einnahme von Magnesium dabei helfen, diese zu lösen.

Was dir gut tut

» Wenn du dein Mikrobiom im Darm mit bunt gemischter, ballaststoffreicher Kost förderst, dankt es dir deine Unterstützung mit wohlgeformtem Stuhl, mehr Energie und guter Laune. «

Brustspannen und Wassereinlagerungen

Brustspannen und Wassereinlagerungen, auch Ödeme genannt, treten im Zyklus ab der Ovulation auf. In der Zyklusmitte ist der hohe Östrogenwert für die Ödeme verantwortlich. Vielleicht hast du in dieser Zeit schon mal eine leichte Schwellung oder ein Kribbeln in deinen Händen und Füßen bemerkt? Das sind Wassereinlagerungen. In der zweiten Zyklushälfte begünstigt der hormonelle Wechsel die Bildung von Ödemen. Er macht die Beine schwerer und die Knöchel dicker. Das Phänomen der schmerzhaften, schweren Brüste (*Mastodynie*) wird meist eher durch den Prolaktinspiegel oder eine gesteigerte Sensibilität für diesen verursacht. Prolaktin stimuliert das Brustdrüsengewebe, was als schmerzhafte Schwellung empfunden werden kann.

Meine Hausapotheke

- Ausreichend trinken: Grüntee soll eine östrogenregulierende Wirkung haben, Brennnesseltee entwässert.
- Kühle Brustwickel mit Quark, Weißkohl oder Pfefferminzöl
- Trage gut sitzende BHs, die dir Halt geben, aber dich nicht einschnüren.
- Salzarme, entwässernde Kost mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen
- Phytoöstrogene sollen hohe Östrogenspiegel dämpfen. Du findest sie in Soja, Miso-Paste, Leinsamen, Kürbiskernen, Oliven, Nüssen und Erdbeeren.
- Bewegung aktiviert die Venenpumpe gegen Ödeme

Was dir gut tut

Am Abend die Beine hochzulegen, ist angenehm und wirkungsvoll. Hin und wieder bitte ich meinen Partner zusätzlich um eine Massage, beziehe ihn so in mein zyklisches Befinden mit ein und schaffe Nähe durch Berührung.

Hautunreinheiten und Akne

Kennst du das auch? Ein Pickel sprießt zum Eisprung, und kurz darauf beginnt im Gesicht deine allmonatliche Lutealphasen-Pubertät. Dabei hattest du gehofft, dass das Thema mit dem 18. Geburtstag durch sein würde. Hormonelle Veränderungen im Zyklus kannst du auf deiner Haut sehen. Denn die Sexualhormone wirken auf die Talgdrüsen, die Feuchtigkeit und die Durchblutung der Haut. In der Follikelphase ist deine Haut rein und ebenmäßig. Der steigende Testosteronspiegel, der dir zum Eisprung den Höhepunkt deines Lustempfindens verschafft, schenkt dir ganz nebenbei auch einen strahlenden Teint. Wenn jedoch der Östrogenspiegel als Gegenspieler zum Testosteron sinkt und das Testosteron kurzzeitig die Oberhand gewinnt, regt dies die Talg-

drüsen zur Produktion an. Die Haut wird fettiger, Poren können verstopfen und es bilden sich Pickel. In ausgeprägten Fällen spricht man von hormoneller Akne oder Menstruationsakne. Wenn du davon betroffen bist, solltest du ab der Lutealphase besonders darauf achten, dein Gesicht täglich zu reinigen, um überschüssigen Talg und Schmutz zu entfernen. Zur Menstruation ist deine Haut am sensibelsten, da die Talgproduktion sehr gering ist und die Haut dabei recht trocken wird. Neue Pickel entstehen in der Regel nicht. Alte Pickel können aber entzündet bleiben, und auch neue Rötungen sind wegen der trockenen Haut typisch.

Meine Hausapotheke

- Reinige deine Haut jeden Abend mit Wasser oder einer Reinigungslotion.
- Verwende Hautpflege, die zu deinem Hauttyp passt.
- Antientzündliche Tinkturen zum Auftupfen: Teebaumöl, Propolis oder Mahonienrinden-Tinktur
- Hautmaske aus Heilerde oder Hefeflocken mit Wasser
- Verzichte auf Alkohol, Nikotin und zu viel Zucker.

Was dir gut tut

» Wenn du neue Hautpflegeprodukte testen möchtest, dann tu es in der Follikelphase. In dieser Zeit ist deine Haut am probierfreudigsten. «

Innere Unruhe und Schlafstörungen

Du stehst eigentlich ständig unter Strom? Selbst in Momenten der Ruhe schießen dir laufend Gedanken durch den Kopf? Ob Tag oder Nacht, du findest den Pausenknopf einfach nicht? Du kannst schwer einschlafen oder wachst nachts auf, weil dich das Gedankenkarussell um den Schlaf bringt? Innere Unruhe und Schlafstörungen können zermürend sein. Leider betrifft dies häufig und heftig Menschen mit PMS (und besonders mit PMDS). An-

scheinend kann in diesen Fällen das Progesteron seine beruhigende Wirkung nicht so entfalten wie von Mutter Natur gedacht. Unruhe und Schlafstörungen können sich gegenseitig bedingen und verstärken.

Neben den Sexualhormonen können auch Schilddrüsen- und Stresshormone auf dein inneres Gleichgewicht einwirken. Ein zu niedriger Melatoninspiegel kann ebenfalls mit Schlafstörungen in Zusammenhang stehen. Abgesehen von den hormonellen Gegebenheiten darfst du eines niemals vergessen, und ich werde nicht müde, es in diesem Buch so oft wie möglich zu wiederholen: Den größten Einfluss auf dein inneres Gleichgewicht kannst du selbst nehmen. Es liegt bei dir, mit entsprechenden Veränderungen deines Lebensstils Positives zu bewirken.

Meine Hausapotheke

- Beruhigende Tees: Hopfen, Baldrian, Melisse, Kamille, Lavendel und Passionsblumenkraut sowie nach ärztlicher Rücksprache auch Johanniskraut
- Ätherische Öle: Lavendel, Melisse, Neroli, Fichte, Orange, Bergamotte
- Verzichte möglichst immer, vor allem jedoch abends auf Alkohol und Zigaretten sowie auf schweres Essen.
- Kein anstrengender Sport am Abend. Lieber ein Spaziergang an der frischen Luft oder sanfte, achtsame Bewegungsarten wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong
- Ein warmes Bad oder Fußbad
- Schlafrituale und Entspannungsübungen vor dem Zubettgehen
- Vermeide am Abend das blaue Licht von Displays.
- 300 mg Magnesium pro Tag