

# So wird die Mens erträglich

Prämenstruelles Syndrom: Verschiedene sanfte Mittel helfen Frauen bei den Beschwerden

**Jede dritte Frau leidet vor der Periode an Stimmungsschwankungen, Rückenschmerzen oder Heisshunger. Fachleute meinen: Die Psyche spielt eine grosse Rolle beim prämenstruellen Syndrom.**

**E**ine Woche vor der Periode beginnen die «fiesen Tage», wie die 36-jährige Catherine Seiler aus Zürich sie nennt. «Ich habe Kreuzschmerzen, einen aufgeblähten Bauch und empfindliche Brüste.» Hinzu kommt die Lust auf Schokolade. «In diesen Tagen muss ich schon in der Mittagspause Süsses haben.» Wenig später sei sie zudem launisch, dünnhäutig und müde. «Das wird immer schlimmer – bis die Periode einsetzt. Dann ist alles vorbei», erzählt sie.

## Beschwerden bis zur Arbeitsunfähigkeit

So geht es vielen Frauen vor der Periode. Jede dritte Frau leidet Monat für Monat am prämenstruellen Syndrom (PMS). Das berichtet David Hänggi-Bally, Chefarzt der Frauenklinik Bruderholz BL, in der Zeitschrift «Swiss Medical Forum».

Das Syndrom äussert sich in vielfältigen körperlichen und psychischen Beschwerden, die einige Tage bis ein oder sogar zwei Wochen vor der Menstruation auftreten: Wassereinlagerungen im Gewebe, schmerzhaftes Brüste und Brustwarzen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schlafprobleme, Reizbarkeit, Lust auf Süsses, Stimmungsschwankungen und anderes. Bei jeder zwanzigsten Frau sind sie so stark, dass Arbeit und Familie



**Schmerzen vor der Mens:** «Fehlernährung und Stress sind häufige Ursachen»

darunter leiden. «Das kann so weit gehen, dass die betroffenen Frauen psychisch erschöpft und arbeitsunfähig sind», so Hänggi. Beginnt die Mens, hören die Beschwerden schlagartig auf.

Bis heute sind die genauen Ursachen nicht geklärt. Vieles deutet

darauf hin, dass die Psyche dabei eine grosse Rolle spielt. So haben verschiedene Studien gezeigt, dass ein Scheinmedikament bei über der Hälfte der Betroffenen die Beschwerden lindert. Hänggi: «Das macht deutlich, welche grosse Rolle die Psyche beim PMS spielt.»

Andrea Fenzl von der Beratungsstelle Appella bestätigt das: «Man findet häufig keine organische Ursache.» Die Beschwerden hätten oft mit der persönlichen Einstellung zur Periode zu tun. Fenzl sagt: «Frauen, die sich mit ihrem Zyklus beschäftigen, geben dem prä-

menstruellen Syndrom wenig Nahrung.»

Auch Peter von Blarer von der Heilpraktikerschule Luzern sieht das ähnlich. Schlechte Erfahrungen hätten einen Einfluss auf Probleme rund um die Menstruation. «Fehlernährung und Stress sind häufige Ursachen von Beschwerden vor der Periode», sagt er. Betroffene Frauen sollten sich deshalb fragen, ob sie im Beruf oder in der Partnerschaft Probleme hätten.

### Scharfe Kräuter und Gemüse können helfen

Ein Wechsel der Hormone braucht Energie. Ist man überarbeitet oder ernährt man sich falsch, fehlt diese Energie. Von Blarer rät seinen Patientinnen deshalb, vermehrt auf die Ernährung zu achten. Dazu gehöre, auf schleimbildende Lebensmittel wie Milchprodukte, Zucker und schlechte Fette zu verzichten.

«Aber genau darauf haben viele vor der Mens Lust.»

Von Blarer rät Betroffenen, mehr Scharfes zu essen. Zum Beispiel Gewürze und Kräuter wie Curry, Chili, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Basilikum und Thymian. Auch Gemüse wie Fenchel, Brokkoli und Wirz oder Hirse und Kichererbsen seien gut. Salzreiche Speisen und Kaffee sollte man hingegen meiden, so Hänggi. Der Grund: Salz fördert Wassereinsparungen im Gewebe und Kaffee macht unruhig und verstärkt Schlafprobleme.

Eine neue Studie aus Brasilien weist zudem darauf hin, dass pflanzliche Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in Oliven-, Sonnenblumen- und Rapsöl vorkommen, die Beschwerden lindern. Die betroffenen Frauen in der Studie nahmen während eines halben Jahres am Morgen und am Abend je

einen Teelöffel einer Mischung und stellten eine Besserung fest.

Auch sanfte Bewegungen können die Symptome bekämpfen, dazu gehört zum Beispiel leichtes Joggen oder Power Walking.

### Spezielles Präparat aus Mönchspfeffer

Diese Massnahmen können Betroffene unterstützen mit Präparaten aus Mönchspfeffer. Wie gut das pflanzliche Mittel wirkt, konnte die Zürcher Forscherin Beatrix Falch in einer Untersuchung zeigen, die sie bereits 2003 im Fachblatt «Phytotherapie» publiziert hatte. Das Kraut senkt die Prolaktin-Ausschüttung, ein Stoff, der beim prämenstruellen Syndrom erhöht ist. In der Drogerie ist es in Tablettenform erhältlich. Von Blarer: «Das sollte man drei Monate lang jeden Tag nehmen.»

*Isabelle Meier*

### TIPPS

#### Das können Sie gegen die Beschwerden tun

- ▶ Führen Sie Tagebuch. So lernen Sie Ihre Beschwerden besser kennen.
- ▶ Walking, Wandern oder Schwimmen tun gut.
- ▶ Machen Sie Entspannungsübungen, zum Beispiel autogenes Training oder Yoga.
- ▶ Präparate aus Mönchspfeffer oder Johanniskraut können helfen.
- ▶ Reduzieren Sie den Kaffee- und Salzkonsum, essen Sie mehr Kohlgemüse und Gewürze.
- ▶ Die Antibabypille schwächt die Beschwerden ebenfalls ab.



## Müde, schmerzende Beine?

