

Der **TANZ** der Hormone

Stimmungstief, Kopfschmerzen und Wutausbrüche vor der Periode? So sagen Sie dem **Prämenstruellen Syndrom** den Kampf an

VON GABY GRABOWSKI

MILDERNDE UMSTÄNDE BEI PMS? Amerikanische Anwältinnen haben schon Mandantinnen freibekommen, die extrem unter dem prämenstruellen Syndrom litten. In den Tagen vor den Tagen ließen sich die Damen zum Beispiel dazu hinreißen, die Nachbarin wegen Ruhestörung lauthals auf der Straße zu beleidigen. Faule Tomaten flogen gleich hinterher. Aus der deutschen Rechtsprechung sind solche Fälle noch nicht bekannt, für findige Advokaten könnten sich daraus aber interessante neue Verteidigungsstrategien ergeben. Mindestens jede dritte Frau plagt sich auch hier mit Stimmungsschwankungen, Wutausbrüchen, Hypernervosität oder depressiven Gefühlen. Müdigkeit, oder Heißhunger fallen über den Körper her wie ein lästiger Bienenschwarm. Beschwerden wie Ziehen in der Brust, angeschwollene Gelenke, rasende Kopfscherzen und bis zu drei Kilo Gewichtszunahme erschweren den Alltag zusätzlich. PMS ist ein Gute-Laune-Killer. Kein Wunder, dass viele das Gefühl haben, sich selbst nicht mehr zu kennen und völlig neben sich zu stehen. Wenn Sie jedoch wissen, welcher PMS-Typ Sie sind, können Sie Ihre Symptome behandeln. Mit natürlichen Heilmitteln und richtiger Ernährung bringen Sie den Organismus wieder ins Gleichgewicht. Und auch die Seele kann Streicheleinheiten gebrauchen. Einen Anwalt werden Sie dann sicher nicht benötigen.



WELCHER PMS-TYP SIND SIE?

DER EISZAPFEN

SYMPTOME: Ein paar Tage vor der Regel ist Ihnen ständig kalt, Sie frösteln den ganzen Tag vor sich hin und würden am liebsten einen beheizbaren Overall tragen. Die Haut ist blass. Die Periode beginnt entweder zu früh oder zu spät, ist aber immer heftig. Die Lust auf Liebe tendiert gegen Null.

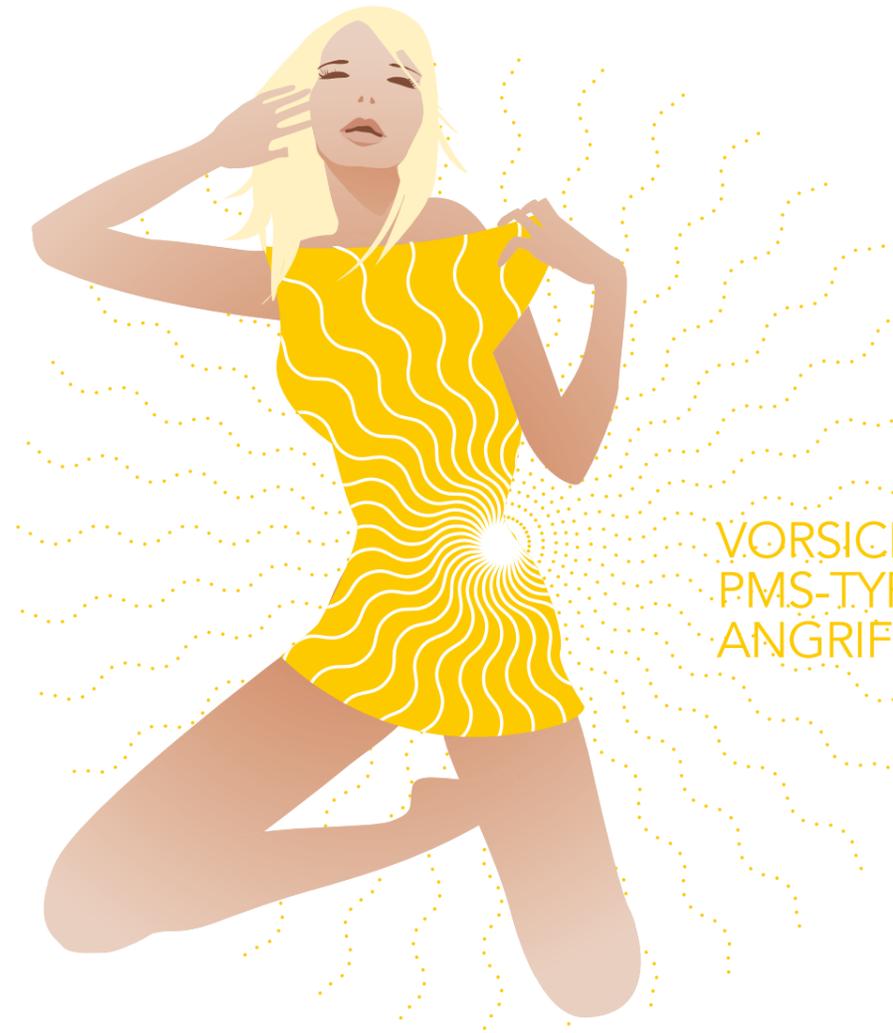
PMS-TYP: Sie fühlen sich kurz vor der Periode gestresst und leicht überfordert. Die Arbeit türmt sich wie ein Berg auf und fällt schwer. Schon am Nachmittag sind Sie müde und meiden Gesellschaft.

NATURHEILMITTEL: Versuchen Sie es mal mit Mönchspfeffertabletten. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe ähneln in ihrer Struktur den Gelbkörperhormonen und gleichen Gefühlsschwankungen aus. Auch Sepia, die Tinte vom Tintenfisch, könnte helfen. Das

Extrakt wärmt von innen, hilft gegen Übelkeit und schwache Libido. Es nimmt das Gefühl, für alles und jeden verantwortlich zu sein und sich deshalb überfordert zu fühlen.

ERNÄHRUNGSTIPPS: Dauerstress belastet das Immunsystem und das verschlimmert PMS-Symptome. Ausreichend Vitamin B6 ist jetzt wichtig. Regelmäßige ballaststoffreiche Malzeiten mit Hülsenfrüchten, Nüssen, und grünem Blattgemüse sind jetzt Balsam für das Nervenkostüm.

FÜR DIE SEELE: Nicht nur um andere kümmern, sondern mal an sich selbst denken und ein wenig verwöhnen. Gönnen Sie sich eine sanfte indische Kopfmassage, die lässt Sie in höhere Sphären gleiten und entspannt. Klang- oder Aromatherapie haben eine ähnliche Wirkung. Bei totaler geistiger Erschöpfung wirken Oliven-Bachblüten.



Sojamilch. Diese übt einen kühlenden Effekt auf den Körper aus. Kalzium und Vitamin B6 wirken ausgleichend auf die Nerven.
FÜR DIE SEELE: Sie sind eine

VORSICHT: DIESER PMS-TYP IST ANGRIFFSLUSTIG

Kämpfernatur, die ständig das Gefühl hat, anderen etwas beweisen zu müssen. Versuchen Sie deshalb einen Ausgleich zu finden, der keinen Wettbewerbs-Charakter hat. Yoga gibt innere Ruhe, lange Spaziergänge wirken beruhigend auf ihren unruhigen Geist. Stechpalmen-Bachblüten helfen zusätzlich.

BOA-CONSTRICTOR

SYMPTOME: die Beschwerden beginnen meist eine Woche vor der Periode überwiegend in der linken Körperhälfte: ständiges Ziehen in der Brust, starke Unterleibskrämpfe. Am Morgen vor dem Aufstehen sind sie besonders schlimm, Schweißausbrüche kommen dazu, verschwinden aber mit Einsetzen der Periode.

PMS-TYP: Sie reagieren gereizt auf Partner und Kollegen, regen sich schnell auf und steigern sich in Wutausbrüche hinein. Wer sich nicht rechtzeitig vor Ihnen in Sicherheit bringt, muss mit verbalen Angriffen rechnen. Gürtel und Halsketten

ertragen Sie nicht, weil Sie sich eingeengt fühlen.

NATURHEILMITTEL: Lachesis, gewonnen aus dem Gift der Surukuku-Schlange dämpft Aggressionen. Bei Bauchkrämpfen wird Magnesium und das Extrakt aus der Traubensilberkerze, einer Pflanze aus Südamerika empfohlen. Sie enthält Salicyl, Hauptbestandteil von Aspirin. Deshalb wirkt es schmerz- und entzündungshemmend.

ERNÄHRUNGSTIPPS: Öfter kleine Malzeiten zu sich nehmen, das hält den Blutzuckerspiegel konstant und Gefühlsschwankungen in Schach. In den Tag starten sie am besten mit einer Schale Vollkornflakes mit kalter

WAS IST EIGENTLICH PMS?

Die Ursachen für die Beschwerden des prämenstruellen Syndroms sind nicht nachgewiesen. Vermutlich sind hormonelle Schwankungen dafür verantwortlich. In den Eierstöcken bilden sich die Sexhormone Östrogen und Progesteron, auch Gelbkörperhormon oder Gestagen genannt. Vor dem Eisprung überwiegt das Östrogen und sorgt für die Reifung der Eizelle. Nach dem Eisprung entwickelt sich der Gelbkörper, der die Eizelle ernährt. Wird sie nicht befruchtet, bildet sie sich zurück. Dafür ist das Progesteron zuständig. Das harmonische Zusammenspiel der Hormone ist aber kompliziert und wird vom Gehirn gesteuert. In der Hirnanhangdrüse, der Hypophyse werden Hormone freigesetzt, die für die Östrogen-Progesteron-Dominanz zuständig sind. Oft gerät die Verteilung aber durcheinander. Die Hormone tanzen Boogie Woogie. Als Auslöser gelten Stress und falsche Ernährung.

DAS SENSIBELCHEN

SYMPTOME: Setzen rund um den Eisprung ein und dauern an, bis die Regel beginnt – also ungefähr zwei Wochen. Die Brüste schmerzen, leichte Zwischenblutungen kommen öfter vor, manchmal nehmen Sie auch Gewicht ab. Durst und Heißhunger auf Scharfes begleiten Sie die ganze Zeit. Wenn die Periode einsetzt, fühlen Sie sich extrem müde und verspüren stechende Bauchschmerzen. **PMS-TYP:** Kurz vor der Regel haben Sie nahe am Wasser gebaut und reagieren sehr empfindlich auf Kritik. Sie fühlen sich unsicher, haben manchmal Angst vor unbe-

kannten Situationen und hungern ständig nach Bestätigung.

NATURHEILMITTEL: Engelwurz enthält Vitamin B12 und das schmerzstillende Mittel Ferulasäure. Das wirkt entspannend auf die Gebärmutter und verschafft Linderung bei Bauchkrämpfen. Hafer, Salbei und Kamille helfen die Seelenlage zu stabilisieren und das Selbstbewusstsein zu stärken.

ERNÄHRUNGSTIPPS: Magnesiumreich essen. Grünes Gemüse, Nüsse, Samen, Linsen und Weizenbulgur sind prallvoll damit. Sie sorgen für Power und vertreiben die Lethargie. Bei Gereiztheit und leicht depressiven Verstimmungen wird die Einnahme von Nachtkerzenöl und Mönchspfeffer-Präparaten empfohlen.

FÜR DIE SEELE: Sie lassen sich von ihrer Umgebung leicht beeinflussen. Gartenarbeiten, malen oder töpfern verhelfen zu innerer Ruhe. Chi Gong, eine Form des Thai Chi, beruhigt die Seele. Zitterpappel-Bachblüten mindern Angstgefühle.

WENN DIE SEELE MAL WIEDER SOS FUNKT: NACHTKERZENÖL



DIE PARTY-LÖWIN

SYMPTOME: Sie feiert selbst dann noch, wenn's bereits weh tut. Dabei schmerzt der Kopf, leichte Übelkeitsanfälle kommen und gehen. Nach jedem Abend fühlen sie sich matt und kraftlos, am Morgen quält sie Katerstimmung. Die Periode kommt unregelmäßig und dauert zu lange. Schmerzen im unteren Rückenbereich sind typisch.

PMS-TYP: Diese Frauen sind dynamisch und können gut auf andere Menschen zugehen. Sie sind einfühlsam und deshalb bei den Mitmenschen beliebt. Vor der Periode sind sie aber extrem gereizt, weil sie rasch unterzuckert sind und zu wenig Energie haben.

NATURHEILMITTEL: Nux Vomica D6 ist ein beliebtes Mittel gegen Katerstimmung und bringt auch ermattete Partylöwinnen wieder auf die Beine. Es wirkt unter anderem bei Magen-Darmbeschwerden, hilft gegen Übelkeit und vertreibt schlechte Laune. Zimt und



FRÖHLICH FEIERN TROTZ PMS? INGWER SEI DANK!

NATURHEILMITTEL: Das Öl der Abendschlüsselblume hilft gegen Brustschmerzen und hat dazu eine ähnliche Wirkung wie Johanniskraut. Beide vertreiben depressive Stimmungen, ebenso wie wilder Senf. Löwenzahnteer stoppt heftige Blähungen

ERNÄHRUNGSTIPPS: Wasermelone, Tomaten, Karotten, Parika und viele frische grüne Salatblätter oder Gemüsesäfte sind genau das Richtige für Sie. Sie enthalten reichlich Vitamin C und sind wegen der Ballaststoffe ideal für einen gesunden Darm. Weizenprodukte, Schokolade und Kaffee lieber meiden. **FÜR DIE SEELE:** Ihre Stimmung saust schnell in den Keller und Sie versinken gern im Leid. Biodynamische

Ingwer haben eine wohl tuende Wirkung bei Unwohlsein. Gegen schlimme Kopfschmerzen helfen Himbeereblättee oder Mutterkraut.

ERNÄHRUNGSTIPPS: Rooibush-Tee mit Ingwer schmeckt lecker und vertreibt die Übelkeit. Scharfe und salzige Lebensmittel lieber meiden, diese reizen die Magenwände. Essen Sie regelmäßig kleine Malzeiten, das hält den Blutzuckerspiegel konstant. Avocado mit Spinatsalat etwa steckt voller Eisen und essentiellen Fettsäuren und balanciert den Energiehaushalt aus.

FÜR DIE SEELE: Sie muten sich oft zu viel zu, übertreiben gern und sind nervlich oft am Limit. Erfolgserlebnisse brauchen Sie, wie die Luft zum Atmen, mit Kritik können Sie nicht gut umgehen. Eine Kampfsportart ist der richtige Ausgleich. Da können Sie Ihren Energiepegel ausbalancieren und Frustgefühle in den Griff bekommen. Ausgleichend wirken Impatiens-Bachblüten.

DIE NACHDENKLICHE

SYMPTOME: Blähungen, Darmträgheit und leichte Müdigkeit sind eine Woche vor der Periode typisch. Auf Sex möchten Sie am liebsten ganz verzichten, weil der Unterbauch schmerzt. Die Blutungen kommen unregelmäßig, aber sehr heftig. Hinzu kommt oftmals auch ein Ziehen in der Brust sowie Hitzewallungen.

PMS-TYP: Sie sind ein empfindsamer Mensch, der sich Bemerkungen von anderen sehr zu Herzen nimmt. Ihre Gefühle wollen

WILDER SENF TREIBT SIE AUS DEM SCHNECKENHAUS

Sie aber vor anderen nicht Preis geben, deshalb ziehen Sie sich vor der Periode in Ihr Schneckenhaus zurück und grübeln ausgiebig über den Sinn des Lebens.



Massagen wie Watsu (Wassershiatsu) legen verschüttete Emotionen frei. Geißblatt-Bachblüten lenken vom Weltschmerz ab und bringen Sie auf neue Gedanken.



DIE LAUNISCHE ZICKE

SYMPTOME: Rückenschmerzen, Spannungen in der Brust und unregelmäßige Verdauung beginnen rund um den Eisprung. Sie stürzen sich auf Schokolade oder Spaghetti und nehmen an Gewicht zu. Die Beschwerden verschwinden, kommen aber eine Woche vor der Periode wieder. Die Blutungen sind unregelmäßig.
PMS-TYP: Launisch, nervös und reizbar. Oft kommt es zu grundlosen, emotional geladenen Wutausbrüchen, die tränenreich enden.
NATURHEILMITTEL: Pulsatilla wird aus der Passionsblüte gewonnen und ist ein bewährtes Mittel, das Ziehen in der Brust mildert und angespannte Nerven wieder

beruhigt. Wenn Sie weniger gereizt sind, lassen auch die Rückenschmerzen nach. Enzian sorgt für eine gute Verdauung und Löwenzahntee hilft bei unangenehmen Blähungen.
ERNÄHRUNGSTIPPS: Viele nervenfreundliche Nahrung zu sich nehmen, also Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Fisch, Bananen und Geflügel. Alkohol meiden, weil der für den Hormonhaushalt wichtige Spurenelemente wie Zink und Eisen entzieht.
FÜR DIE SEELE: Yoga ist der ideale Sport für Sie. Damit verschwinden die Rückenschmerzen und Ihre innere Unruhe. Kirschkpflaume-Bachblüten helfen, heftigen Zorn zu besänftigen.

DOLOORMIN AZ

WEG MIT DEN PMS-SCHMERZEN!

1. BERUHIGT Sie brauchen eine gerollte Decke oder ein großes Kissen. Im Schneidersitz auf den Boden setzen. Oberkörper auf Rolle oder Kissen legen. Die Arme parallel zum Kopf nach hinten strecken und die Schultern entspannen. Langsam und bewusst durch die Nase ein- und ausatmen und den Bauch in alle Richtungen dehnen. 3 Min. lang.

2. ENTSPANNT DEN UNTERLEIB
A Vierfüßlerstand. Hände unter der Schulter, Knie unter dem Hüftgelenk. Sitzbeinhöcker zusammen und nach hinten ziehen, den Scheitelpunkt nach vorne dehnen. **B** Die Sitzbeinhöcker zur Kniekehle ziehen und gleichzeitig den Kopf zu den Händen dehnen und so die Wirbelsäule rund machen. Zurück rollen. 5 mal. **C** Fersensitz. Die Arme strecken, Schulterblätter nach hinten ziehen und den Kopf Richtung Hände dehnen. 5 Atemzüge lang.

3. LÖST VERSPANNUNGEN
 Rückenlage. Kopf auf ein Kissen legen. Beine hüftweit ausgestreckt. Das Becken mit den Händen stabilisieren. Die Sitzbeinhöcker zusammen und gleichzeitig Richtung Fersen ziehen. Das linke Bein über das rechte kreuzen und den Oberschenkel rausdrehen. 30 Sek., Seite wechseln.

4. GEGEN BAUCHKRÄMPFE
 Fußsohlen aneinander legen. Das Steißbein zieht Richtung Ferse. Die Fersen aneinander pressen und die Sitzhöcker zusammenziehen. Lösen, pressen, lösen, pressen. 10 bis 30 x. Pomuskeln bleiben entspannt!

5. MASSIERT DEN BAUCH
 Füße auf einen Gymnastikball legen. Beine leicht grätschen. Sitzhöcker Richtung Ball dehnen. Den Ball sanft nach rechts, dann nach links rollen, der untere Rücken bewegt sich mit und massiert sich selbst. Ohne Ball: Auf den Boden legen, Beine auf das Bett. Das Gesäss sanft hin und her schaukeln.

6. STABILISIERE DAS BECKEN
 Rückenlage. Füße hüftweit auseinander aufgestellt. Steißbein Richtung Fersen, Scheitel in die Gegenrichtung dehnen. Den Kopf in die Hände legen und im grossen Bogen vom Boden heben. Brustkorb entspannen. Ellbogen zur Seite ziehen. Scheitelpunkt in kleinen Impulsen nach oben-vorne ziehen. 20 x. Achtung: Bauchdecke bleibt entspannt!

7. LINDERT SCHMERZEN
 Arme und Beine locker ausstrecken, Handflächen nach oben. Das Steissbein zieht Richtung Fersen, der Kopf dehnt sich in die Gegenrichtung. Das Kreuz entspannen. Durch die Nase 20 x ein- und ausatmen. Stellen Sie sich vor, der Atem löse den Schmerz auf. 10 Minuten liegen bleiben und entspannen. Füße und Hände bewegen, Beine aufstellen dann über die Seite rollen und langsam aufstehen.

Andrea Tresch/CANTIENICA®