

# Prämenstruelles Syndrom

PMS - Das prämenstruelle Syndrom(=Prämenstruelles Dysphorisches Syndrom - PDS)Fast 10% aller Frauen leiden unter quälenden körperlichen und psychischen Beschwerden vor der Periode (prä=vor, Menstruation=Monatsblutung). Die Beschwerden beginnen 1-2 Wochen vor der Menstruation und werden bis zum Eintritt der Regelblutung schrittweise schlimmer, um dann schlagartig wieder zu verschwinden.Typische Symptome: PSYCHISCHE BESCHWERDEN:

- depressive Verstimmung, Hoffnungslosigkeit, Verlust des Selbstwertgefühls
- Angstgefühle, Anspannungsgefühle
- Stimmungsschwankungen, plötzliche Weinerlichkeit, erhöhte Empfindlichkeit
- Reizbarkeit, Aggressivität
- Konzentrationsstörungen KÖRPERLICHE BESCHWERDEN
- Schlafstörungen
- Müdigkeit, Erschöpfung, Lethargie
- veränderter Appetit, Gewichtszunahme, Gier nach Nahrungsmitteln
- Kopf-/Rückenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall, Übelkeit, Brechreiz
- Brustschwellung, BrustschmerzenCharakteristisch ist das immer wieder auftretende Beschwerdebild vor der Periode (7-10 Tage davor) und das plötzliche Abklingen mit der Monatsblutung.Diagnostik:Hilfreich könnte ein Zykluskalender sein, in dem die Beschwerden und der Eintritt der Periode eingetragen werden, ein sogenannter PMS-Kalender.Um die Diagnose des PMS stellen zu können, müssen vor allem andere Erkrankungen ausgeschlossen werden. Darunter fallen z.B. Endometriose, schmerzhafte Regelblutungen anderer Ursache, wechseljahresbezogene Beschwerden, Schilddrüsen- und andere hormonelle Erkrankungen, Diabetes (=Zuckerkrankheit), Blutarmut, Lupus erythematoses und andere AutoimmunerkrankungenDie Diagnostik lässt sich häufig nicht so schnell und einfach stellen, aber PMS ist eine behandelbare Krankheit.Ursache:Die einzelnen Symptome beruhen vermutlich auf bestimmten Störungen des äußerst komplizierten biochemischen und hormonellen Zusammenspiels im Körper der Frau.Nach vielen Forschungen nimmt man heute an, dass Frauen mit PMS aus noch nicht geklärten Gründen zu bestimmten Phasen des Zyklus eine herabgesetzte Reaktion auf Serotonin haben (Serotonin=Botenstoff, der für Befindlichkeit und Stimmungsregulation eine zentrale Rolle im Gehirn spielt).Allerdings reicht auch diese Erklärung letztendlich noch nicht aus. Weitere Faktoren können sein:

- Ernährung  
- Allergien (Nahrungsmittelallergien)  
- Scheidenpilzinfektionen (Candida-albicans-Infektionen)  
- Gynäkologische Erkrankungen (Myome, Endometriose etc.)  
- Umweltgift (Blei)  
- Traumatische Ereignisse/StressbelastungMeist sind mehrere Faktoren für das Entstehen eines PMS ursächlich.Therapie:Eine Heilung erfolgt schrittweise über Wochen. Über Nacht kann generell keine Heilung erwartet werden. Was kann ich selber tun?Zunächst sollte - wie oben erwähnt - ein PMS-Kalender geführt werden, in dem auch Faktoren vermerkt werden können, die die Symptomatik verschlimmern oder auch verbessern (z.B. Alkoholgenuss, Ernährung, Koffein, Nikotin, Sport, verschiedene Tätigkeiten, Tagesablauf etc.).Dann kann man allein durch Veränderung der Lebensgewohnheiten bereits eine Linderung der Beschwerden erreichen.ESSEN

- - kleinere Mahlzeiten/regelmäßiges Essen
- - Nahrungsmittel mit hohem Anteil an komplexen Kohlenhydraten (Gemüse/Obst), ev. Weißmehlprodukte meiden, stattdessen Hirse und Mais-Produkte bevorzugen
- - bei Krämpfen und Blähungen alle Nachtschattengewächse streichen, d.h. keine Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch oder Kartoffeln
- - viel Wasser und Kräutertees (ca. 2-3l)
- - wenig/kein Alkohol
- - wenig Koffein (d.h. wenig Kaffee, Cola, Kako, grüner und schwarzer Tee, Schokolade etc.)
- - wenig Zucker
- - wenig Salz, v.a. bei schweren Beinen
- - Fettanteil unter 20% halten

## REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND FITNESS

- - mind. 15minütige Spaziergänge, Treppensteigen, Fahrradfahren, Verzicht auf Auto
  - - Ausdauerübungen bevorzugen
  - - aktive neuromuskuläre Entspannungsübungen wie Yoga und Progressive Muskelentspannung
- ## ÜBERSICHTLICHER TAGESPLAN
- - festen Tagesplan aufstellen und möglichst einhalten, d.h. zum Beispiel morgens genügend Zeit zum Aufstehen und Frühstück einplanen, sich Pausen gönnen, sportliche Aktivitäten planen
  - - Stress, d.h. Streit, Auseinandersetzungen, Belastungen in Haushalt und Beruf, die zu Überlastung und Überforderung führen, können zu Zittern, Unruhe, Herzstolpern und Magen-Darm-Beschwerden führen
  - -> diese Stressoren so gering wie möglich halten und durch progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training entgegenwirken. Mit diesen Übungen möglichst direkt nach der Periode in einer beschwerdefreien Phase beginnen. Professionelle Hilfe

- Psychotherapie

-

-

- - Verhaltenstherapie: Zunächst wird das eigene bisherige Verhalten analysiert, dann wird untersucht, welche Änderungen selbst herbeigeführt werden können, die die PMS-Beschwerden lindern. Welche Gedanken kann man selbst beeinflussen?

Welche Defizite kann man aufarbeiten, z.B. wieder Freundschaften pflegen etc.

- Diese Therapie wird i.a. von Diplom-Psychologen angeboten, die Kosten werden von der Krankenkasse auf Antrag übernommen.

-- Tiefenpsychologische Verfahren: Über Gespräche sollen die Verbindung zwischen Beschwerden und persönlicher Entwicklung und Lebensgeschichte erhellt und beleuchtet werden. Dabei wird auch die Kindheit und frühe Jugend besprochen. Kränkende Schlüsselereignisse und chronische Belastungen sollen herausgefunden werden, um die depressiven Reaktionen verstehen zu können. Das Kernziel ist, die eigene Persönlichkeitsstruktur zu erkennen und ev. damit verbundene Veränderungen einzuleiten.

- Diese Therapie wird von speziell ausgebildeten Psychotherapeuten in Einzel- oder Gruppensitzungen mit der Zusatzbezeichnung Psychoanalyse angeboten. Ein spezielles Antragsverfahren bei der Krankenkasse zur Übernahme der Kosten ist notwendig. Akupunktur:

- Auch Akupunktur kann durchaus bei Symptomen des prämenstruellen Syndroms hilfreich sein. Sprechen Sie mit Frau Sommer, um nähere Informationen zu erhalten. AkupunkturMedikamente

-- Antidepressiva: bei häufigen Stimmungsschwankungen, depressiver Verstimmung oder Depressionen sind auch mal Antidepressiva indiziert. Diese Medikamente greifen in den Serotoninhaushalt ein. Es werden spezifische Serotonin-Wiederaufnahmehemmer eingesetzt, die ca. 2/3 aller Patientinnen helfen.

- Unerwünschte Nebenwirkungen sind möglich, verschwinden aber immer mehr mit der Dauer der Einnahme. Sie sind wesentlich geringer als bei den älteren bekannten Antidepressiva. Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Schlaflosigkeit, Kopfschmerz, Übelkeit, Schwindel, Störung der Sexualfunktion.

- Antidepressiva sind keine Beruhigungsmittel und führen nicht zur Abhängigkeit. So können sie über viele Monate und Jahre eigenommen werden. Sie bewirken keine Veränderung der Persönlichkeit. Die Wirkung tritt langsam ein (nach 2-3 Wochen), so dass sie mit Anfang der neuen Monatsblutung eingenommen werden sollten. Dabei wird das Medikament für Sie ausgesucht, das je nach erwünschter Wirkung eher anregend oder beruhigend wirkt.

-- Ovulationshemmer (die "Pille"): Bei 2/3 der Patientinnen ergibt sich eine Linderung der Symptome, vor allem bei körperlichen Symptomen wie Brustspannen, Krämpfen oder Heißhungeranfällen. Manchmal können sich durch die Einnahme der Pille allerdings die Symptome auch verschlimmern.

-- GnRH-Analoga: Unter anderem können auch sog. GnRH-Analoga eingesetzt werden. Diese unterbinden die natürliche Aktivität der Eierstöcke und werden nur in Ausnahmefällen verschrieben - (u.a. vor allem bei Endometriose). Sie haben starke Nebenwirkungen, da Symptome wie in den Wechseljahren erzeugt werden. So wird die Einnahme auf ein halbes Jahr begrenzt, ev. kann man die Therapie verlängern, wenn man zusätzlich Östrogen und Gelbkörperhormon zuführt.

-- Angstlösende Medikamente: Diese Medikamente sind hauptsächlich Beruhigungsmittel und werden zur Dämpfung und Verminderung von ängstlicher Unruhe und Anspannung eingesetzt. Sie haben z.T. auch antidepressive und schmerzlindernde Eigenschaften. Sie sollten nur während der zweiten Zyklushälfte eingenommen werden und 2-3 Tage von der Periode wieder abgesetzt werden. Es treten häufig Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, Verstopfung, Übelkeit, Brechreiz oder Kopfschmerzen auf. Die Medikamente dürfen auf keinen Fall zu lange eingenommen werden, es besteht die Gefahr der Abhängigkeit!!! Es muss sich konsequent an die Dosis und angegebene Dauer der Medikation gehalten werden!

-- Abführmittel/Entwässerungsmittel: Sie sind nicht zu empfehlen, da sie dauerhaft Störungen der Darmflora und des Flüssigkeitshaushaltes nach sich ziehen.

-- Schmerzmittel: Bei ausschließlich körperlichen Symptomen (Brustspannen, Migräne, Kopfschmerzen, Krämpfe) kann man Schmerzmittel einsetzen. Allerdings lindern sie nicht die psychischen Beschwerden.

-- Alternative Medikation: Nachgewiesene Besserung bei depressiver Verstimmung kann durch Johanniskraut (Hypericum) erreicht werden. V.a. bei nervösen Unruhezuständen, Erschöpfungszuständen oder Schlafstörungen kann die regelmäßige Einnahme von Johanniskraut hilfreich sein. Die Präparate sind erhältlich in allen Apotheken und Reformhäusern.

- Die Einnahme von Vit. B6, Magnesium und Calcium kann helfen, ist aber nicht eindeutig durch wissenschaftliche Studien belegt.