

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/frauenbeschwerden/was-hilft-gegen-das-praemenstruelle-syndrom-pms/print.html>

Was hilft gegen das prämenstruelle Syndrom (PMS)

Etwa jede fünfte Frau leidet unter starken Symptomen

Prämenstruelles Syndrom ist ein Oberbegriff, unter dem verschiedene Symptome zusammengefasst werden, die im allgemeinen vier bis zehn Tage vor der Menstruation auftreten, und die zu Beginn der Menstruation, häufig ganz plötzlich, verschwinden. Die am weitesten verbreiteten Symptome sind Reizbarkeit, nervliche Anspannung, Depression, Stimmungsschwankungen, Lust auf Süßes, empfindliche Brüste, Anstauungen von Wasser und Gewichtszunahme.

PMS kann verschieden stark ausfallen: etwa jede fünfte Frau leidet unter starken Symptomen, die sie in ihren alltäglichen Tätigkeiten stören. Bei den meisten Frauen ist der Auslöser der PMS-Symptome eine Störung des hormonellen Gleichgewichts (zu viel Östrogen und zu wenig Progesteron).

Ernährungsempfehlungen bei PMS (prämenstruelles Syndrom)

Viele Frauen, die unter PMS leiden, verspüren Lust auf raffinierte Kohlenhydrate und Zucker. Kohlenhydrate können die Stimmung verbessern, indem sie die Bildung des Neurotransmitters Serotonin im Gehirn anregen. Es kann sein, dass Frauen mit PMS unbewusst ihre Kohlenhydratzufuhr erhöhen, um sich besser zu fühlen. Allerdings verstärkt das Konsumieren großer Mengen von Zucker die Ansammlung von Wasser im Körper und die Gewichtszunahme und kann Hypoglykämie auslösen und die Ausschwemmung von Magnesium beschleunigen, was wiederum die PMS-Symptome verschlimmern kann.

Frauen mit PMS können diesen Teufelskreis durchbrechen und ihrer Lust auf Süßes Herrin werden, indem sie mehr Nahrungsmittel essen, die viel Tryptophan enthalten (die Aminosäure Tryptophan wird im Gehirn in Serotonin umgewandelt. Starker Alkohol- und Kaffeekonsum in den zwei Wochen vor der Menstruation können PMS verschlimmern, vor allem den Kopfschmerz und die nervliche Anspannung. Eine Ernährung, die wenig Salz und Fett (vor allem tierische Fette) enthält, kann die Anstauung von Flüssigkeit (Ödeme) vermindern und unter Umständen die Schwellung und Empfindlichkeit der Brüste mildern.

Nährstoffempfehlungen bei PMS (prämenstruelles Syndrom)

Vitamin B6: Wirksame Behandlung von PMS, besonders, wenn es in Verbindung mit *Magnesium* genommen wird; vermindert die Ansammlung von Wasser

Vitamin E vermindert wirksam PMS-Symptome.

Multimineralien und *Spurenelemente* regulieren den Zuckerstoffwechsel und vermindern PMS-Symptome.

Magnesium: Geringfügiger Magnesium-Mangel kann Symptome verschlimmern. Magnesium vermindert die Ansammlung von Wasser und verbessert die Stimmung, baut Spannung ab.

Gamma-Linolensäure (enthalten in *Nachtkerzenöl*) mildert wirksam PMS-Symptome.

Mexican Wild Yam: Ein natürliches Mittel bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden und für pflanzliche Empfängnisverhütung, eine Alternative zu künstlichen Hormonen. Mexican Wild Yam reguliert auch die Menstruation der Frau und ist auch bei PMS sehr wirksam.

Besondere Hinweise

Methoden zum Abbau von Stress, zum Beispiel Meditation, Biofeedback und Entspannungstherapie, können die nervöse Anspannung, die Stimmungsschwankungen und die Reizbarkeit, die mit PMS einhergehen, vermindern. Auch sportliche Betätigung kann Stress abbauen und dem Körper helfen, überschüssiges Wasser auszuscheiden. Falls die Anstauung von Wasser Schwellungen an den Knöcheln verursacht, sind Schwimmen oder andere Sportarten, die die Füße nicht belasten, von Vorteil.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>