

Beschwerden vor der Mens



Was ist das Prämenstruelle Syndrom (PMS)?

Der Zyklus der Frau wird hauptsächlich durch zwei Hormone gesteuert (Östrogen und Progesteron). Die Ausschüttung dieser Hormone wird durch Botenstoffe im Gehirn geregelt und im Gleichgewicht gehalten. Kommt es zu einem Ungleichgewicht der Hormone, können dadurch prämenstruelle Beschwerden auftreten.

Das prämenstruelle Syndrom beeinträchtigt die Lebensqualität zahlreicher Frauen jeden Monat aufs Neue.

Das Wort „prämenstruell“ bedeutet, dass die Beschwerden ca. 7 – 10 Tage vor der Menstruation auftreten. Frau ist in der Phase zwischen dem Eisprung und der Menstruation von Symptomen betroffen, die jeden Monat in unterschiedlicher Intensität auftreten können. Sie können so intensiv wahrgenommen werden, dass sie einen gewöhnlichen Tagesablauf erschweren. Die verschiedenen Symptome klingen innerhalb weniger Tage nach Einsetzen der Menstruation ab.

Symptome

Es gibt mehr als 150 verschiedene Symptome, die im Zusammenhang mit dem PMS genannt werden. Sie können in drei Gruppen zusammengefasst werden:

Emotionale Beschwerden:

- ◆ Reizbarkeit
- ◆ Labile Stimmungslage
- ◆ Ängstlichkeit
- ◆ Wut
- ◆ Traurigkeit
- ◆ Nervliche Angespanntheit
- ◆ Weinerlichkeit
- ◆ Übersensibilität

Körperliche Beschwerden:

- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Schmerzempfindliche Brüste
- ◆ Migräne
- ◆ Ödemneigung
- ◆ Müdigkeit
- ◆ Unterleibskrämpfe
- ◆ Allgemeine Schmerzen
- ◆ Gewichtszunahme
- ◆ Hautprobleme

Verhaltensänderungen:

- ◆ Verlangen nach best. Nahrungsmitteln
- ◆ Erhöhter Appetit
- ◆ Verminderte Motivation
- ◆ Schlafveränderungen
- ◆ Sich zurückziehen
- ◆ Schlechte Konzentration
- ◆ Libidoveränderung

Tips und Ihr persönlicher PMS-Kalender:

Mit verschiedenen Massnahmen können Sie die Linderung der Beschwerden des PMS positiv unterstützen.

Achten sie auf eine ausgewogene Ernährung. Ebenso hat Sport eine positive Wirkung (Schwimmen, Joggen, Radfahren, etc.). Muskelschmerzen werden gelindert, Stimmung und Körpergefühl verbessern sich.

Gönnen sie sich etwas Gutes. Nehmen Sie ein wohltuendes Bad, geniessen Sie einen Besuch bei der Kosmetikerin oder verbringen Sie schöne Stunden mit guten Freunden. Lesen Sie ein Buch oder geniessen Sie Ihre Lieblingsmusik. Ganz einfach: nehmen Sie sich Zeit für sich.

Führen sie einen PMS-Kalender, um Ihren Zyklus und Ihre Beschwerden zu beobachten.

Markieren Sie auf dem PMS-Kalender jeweils den Beginn Ihrer Menstruation mit einem X. Ihre persönliche emotionale, psychische und körperlichen Beschwerden kennzeichnen Sie mit dem jeweiligen Buchstaben an den Tagen, an welchen Sie diese Beschwerden besonders spüren.

So können sie Zusammenhänge von Gemütsverstimnungen oder Schmerzen und Ihren Zyklus beobachten und können bewusster damit umgehen und sich darauf einstellen. Führen sie Ihren PMS-Kalender über mehrere Monate. Markieren Sie auch den Beginn der Einnahme von Pre-Mens, so beobachten Sie, wie Sie auf PreMens reagieren.

PreMens wenn auch aus diesen Tagen Lebensqualität wird.

PreMens enthält als Wirkstoff den standardisierten Trockenextrakt Ze 440 aus den Früchten des Mönchspfeffers (*Vitex agnus-castus*).

Schon in der Antike war diese Heilpflanze bekannt und wurde mit Erfolg eingesetzt. Die Wirkung des Mönchspfeffer-Extraktes Ze 440 kann nicht einzelnen Inhaltsstoffen zugeteilt werden. Um so wichtiger ist die Gesamtheit des Extraktes wie er in PreMens enthalten ist. PreMens ist wissenschaftlich gut dokumentiert, ausgezeichnet verträglich und lindert die psychischen und physischen Beschwerden und Verhaltensänderungen vor der Menstruation.

Mönchspfeffer

Der Mönchspfeffer ist ein 2 – 4 m hoher, sommergrüner Strauch. Man findet die Pflanze vor allem in Bachbetten und an Flussufern des östlichen Mittelmeergebietes. Die Farbskala der Blüten reicht von weiss über rosa bis hin zu blau oder lila. Nach der Blüte im Spätsommer entwickelt die Pflanze pfefferkorn-grosse Früchte. Bei der Frucht handelt es sich um eine rötlich-schwarze, fleischige Steinbeere, die vier Samen enthält.