

HILFREICHE TIPPS



# Frauen Stärke

Inositol &  
Mönchspfeffer

WWW.NATURTREU.DE



»FREUDE IST DIE  
EINFACHSTE FORM DER  
DANKBARKEIT.«

~ Karl Barth

1

---

Was ist PMS S. 3/4

Was ist der Unterschied  
zwischen PMS und  
PMDS? S. 4/5

2

---

Was kann ich gegen  
PMS-Symptome tun? –  
Hilfreiche Tipps S. 6

Tipp 1: So hilft Ihnen  
Ihre Hausapotheke S. 6

3

---

Tipp 2: So unterstützen  
pflanzliche Substanzen  
Sie bei PMS-Beschwer-  
den S. 7/8

4

---

Tipp 3: Lassen Sie  
sich von Ihrem Arzt  
helfen S. 8

Tipp 4:  
Ausreichend Schlaf  
und Ruhe S. 9/10/11

5

---

Tipp 5: Achten Sie  
auf eine ausgewogene  
Ernährung S. 11/12

Das ultimative  
Wohlfühlrezept vor  
den Tagen S. 12

6

---

Haftungs-  
ausschluss S. 13





## WAS IST PMS?

Eine vollkommen gesunde Frau im fruchtbaren Alter bekommt Ihre Blutung alle 21 bis 35 Tage. Sie dauert dann zwischen 3 und 6 Tage an und versiegt dann wieder. Viele Frauen bemerken ihre Regelblutung kaum und kommen mit wenigen Hygienartikeln wunderbar über die jeweiligen Tage. Dass dies funktioniert, verdanken wir in erster Linie den Geschlechtshormonen. Sie sind chemische Botenstoffe, die Zielorganen bestimmte Signale vermitteln, worauf diese ihre ihnen vorbestimmte Arbeiten ausführen. Das kann die Bildung und Ausschüttung anderer Hormone sein, der Aufbau von sehr gut durchbluteter Gebärmutter-schleimhaut oder viele andere Dinge. Wenn allerdings in der Zeit vor der Regelblutung Beschwerden auftreten, die sowohl körperlicher, als auch psychischer Art sind, dann spricht man von einem prämenstruellen Syndrom (PMS).

### Wann treten die Symptome auf?

Es ist nicht sicher, ob das prämenstruelle Syndrom auf einem hormonellen Ungleichgewicht beruht. Allerdings tritt es immer in der zweiten Zyklushälfte auf und die ist vom sogenannten Gelbkörperhormon, dem Progesteron, dominiert. Schon mit dem Eisprung, etwa in der Mitte des weiblichen Zyklus, also ca. 14 Tage nach dem Einsetzen der letzten Blutung, können typische prämenstruelle Symptome auftreten. Häufig erscheinen sie jedoch erst einige wenige Tage vor dem Einsetzen der nächsten Regelblutung. Allen Formen gemein ist jedoch, dass sie mit dem ersten Blutfluss wieder verschwinden.

### Welche Symptome treten auf?

Frauen mit PMS leiden immer wieder, zum Teil sehr stark, unter ihren Beschwerden. Teilweise so stark, dass sie erhebliche Einschränkungen in ihrem Alltag erleben. Bei etwa 5% der betroffenen Frauen, die sich hilfesuchend an Ihren Frauenarzt wenden, führen die Symptome zu immer wiederkehrenden Konflikten, die ihr privates oder auch berufliches Leben beträchtlich erschweren. Diese besonders schwere Form des prämenstruellen Syndroms wird als eigenständige (psychische) Krankheit eingeschätzt und auch als prämenstruelle dysphorische Störung oder PMDS bezeichnet. Doch auch ohne diese besonders schwere Form kann das PMS das Leben zu einer Herausforderung machen. Die Beschwerden betreffen vornehmlich den Körper, können aber auch psychischer Art sein.

### Hier eine Auflistung der an den häufigsten auftretenden Symptomen:

körperliche Erschöpfung	Schleimhautreizungen
Hautveränderungen (Unreinheiten, Pickel ...)	Durchfall
Ödeme (Wasseransammlungen)	Unterleibskrämpfe
Übelkeit	Aktivierungen latenter Entzündungsherde
Ohnmacht	Brustschwellung/Brustschmerzen
Kreislaufprobleme	Berührungsempfindlichkeit
Kopf- und Rückenschmerzen	Schmerzen der Geschlechtsorgane
Migräne	Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
Völlegefühl	Störungen des Elektrolythaushalts





Müdigkeit  
Reizbarkeit  
Stimmungsschwankungen  
Gereiztheit  
Agressivität  
Konzentrationsprobleme  
Logikprobleme  
Hyperaktivität  
Angstzustände  
grundloses Weinen/Lachen

manische u. depressive Verstimmungen  
Gefühl der Überforderung  
Gefühl des Kontrollverlustes  
verminderte Stress-Stabilität  
Ess-Störungen (zu viel/zu wenig Appetit)  
erhöhte Sensibilität auf Reize  
(Lärm, Licht, Geruch, Geschmack,  
Berührung, Stress)

## WARUM TRETEN DIE SYMPTOME AUF UND WAS SIND DIE URSACHEN?

Sie sehen also, dass die Beschwerden des PMS sehr vielfältig und verschiedenartig auftreten. Das ergibt sich auch daraus, dass auch die Gründe für diese Symptome so verschiedenartig sind. Bis heute konnte die Wissenschaft noch nicht komplett herausfinden, was denn nun genau welches Symptom bewirkt, aber einige Mechanismen gelten als geklärt. So ist zum Beispiel klar, dass die hormonellen Mechanismen im Zyklus einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden einer Frau haben.

### WÄHREND DIE MEISTEN FRAUEN SICH IN DER ERSTEN PHASE GUT, LEISTUNGSSTARK UND IN EINER REGELRECHTEN HOCHSTIMMUNG FÜHLEN, SIEHT ES IN DER ZWEITEN HÄLFTE ANDERS AUS

Die erste Hälfte des Zyklus nennt man die **Follikel-Phase**, denn in ihr wird in einem der beiden Eierstöcke ein Eibläschen, auch Follikel genannt, gebildet. Dieses trägt die zunächst noch unreife Eizelle in sich. Damit dieser Prozess startet, schüttet der Körper das sogenannte FSH, das Follikel stimulierende Hormon aus. In diesem Zeitraum steigt auch langsam die Menge des ausgeschütteten Östrogens an, bis es zur Mitte des Zyklus, wenn es zum Eisprung kommt, die höchste Blutkonzentration aufweist. Während der ersten Zyklushälfte wird zeitgleich die Gebärmutter schleimhaut aufgebaut, die die Gebärmutter aufs Beste darauf vorbereitet, die befruchtete Eizelle aufzunehmen und mit allem zu versorgen, was das neue Leben benötigt.

Die **Eisprungphase** ist die Hochphase im Zyklus einer Frau, sie ist auch die Zeit, in der das LH, das luteinisierende Hormon ausgeschüttet wird. Dieses bewirkt, dass der Follikel sich öffnet und die Eizelle in den Eileiter gelangt. Kommt es nicht zeitnah zu einer Befruchtung und anschließenden Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter schleimhaut, gewinnt ein anderes Hormon, das Progesteron, die Oberhand. Dieser Botenstoff wird auch Gelbkörperhormon genannt. Unter ihm nimmt die Konzentration des Östrogens ab. Die Gebärmutter schleimhaut wird Stück für Stück wieder aufgebaut und nach 12-16 Tagen ausgestoßen: Die Regelblutung tritt ein.





Schon lange ist bekannt, dass eine große Anzahl an Frauen unter einem hohen Progesteronspiegel psychisch zu leiden haben. Viele fühlen sich in der zweiten Zyklushälfte weniger selbstsicher, ängstlicher oder neigen gar zu depressiven Verstimmungen, obwohl sie keine der körperlichen Symptome des PMS an sich erfahren.

Was Forschern auch schon früh auffiel ist, dass eine Neigung zu PMS in manchen Fällen familiär übernommen wird. Ob dies auf ererbte Faktoren oder einfach auf einen erlernten und vorgelebten Lebensstil beruht, ist allerdings bisher noch nicht abschließend geklärt worden. Überhaupt steckt die Ursachenforschung immer noch in den Kinderschuhen. **Wie ist es zum Beispiel möglich, dass Frauen mit identischen Hormonhaushalten unterschiedliche PMS-Symptome aufweisen?** Die Vermutung liegt daher nahe, dass äußere Faktoren doch ein gehöriges Wort in der Entstehung derartiger Symptome mitzureden haben. Allen voran sind es folgende Faktoren, die dabei an vorderster Front unter Verdacht stehen:

Schilddrüsenstörungen	(Schlafstörungen, Belastungen, psychosoziale Konflikte ...)
Schlafstörungen	Beziehungsprobleme
Pilzinfektionen	Bewegungsmangel/
Umweltgifte	mangelnde körperliche Fitness
Koffein	Essgewohnheiten (u.a. Zuckerkonsum)
Nikotin	gynäkologische Erkrankungen
Alkohol	(Endometriose, Myome, ...)
psychische Faktoren	

### **Ist jede Frau betroffen, und wenn ja, gleich stark?**

Nein, nicht jede Frau muss zwangsläufig unter den Symptomen des PMS leiden. Je nachdem, welche Studien man betrachtet, sollen es aber zwischen 20 und 40 Prozent aller Frauen im fruchtbaren Alter sein, die sich mit Beschwerden aus diesem Formenkreis an ihren Arzt bzw. ihre Ärztin wenden. Da diese Symptome jedoch verschieden stark ausgeprägt sind und auch nicht jede Frau gleichermaßen unter diesen Symptomen leidet, kann keiner sagen, wie groß die Zahl der betroffenen Frauen tatsächlich ist. Denn empfindet eine Frau nur einen geringen Leidensdruck, wendet sie sich nicht an ihren Gynäkologen und landet letztendlich auch in keiner Statistik.

Es gibt auch keinen Hinweis darauf, dass bestimmte Frauen, sei es aufgrund ihrer Herkunft oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ein größeres Risiko hätten, unter PMS zu leiden. Es ist allerdings deutlich, dass in erster Linie Frauen über 30 unter den Symptomen des PMS leiden. In Folge einer Schwangerschaft ist es übrigens möglich, dass das PMS dauerhaft oder auch nur vorübergehend verschwindet. Eine erneute Schwangerschaft kann dann jedoch der Auslöser dafür sein, dass die Symptome wieder auftreten, sobald das jüngere Kind geboren ist. Überhaupt sind es die Phasen im Leben einer Frau, die mit starken hormonellen Schwankungen einhergehen, in denen das PMS am wahrscheinlichsten auftritt. Also Pubertät, Schwangerschaft, Prämenopause. Hat die Frau keinen Zyklus mehr, sei es medikamentös bedingt, durch eine Operation oder weil sie in die Menopause kommt, verschwinden auch die Symptome des PMS.





## WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN PMS UND PMDS?

Während das prämenstruelle Syndrom vor allem von körperlichen Symptomen geprägt ist, stehen beim prämenstruellen dysphorischen Syndrom (PMDS) in erster Linie seelische Symptome im Vordergrund.

### Was genau ist PMDS?

Genau wie das PMS tritt auch das PMDS in der zweiten Zyklushälfte der fruchtbaren Frau auf. Bei bis zu 7% der betroffenen Frauen kommt es zu derart starken Problemen, dass diese sich regelmäßig als klare Belastung im Alltag der Frauen bemerkbar machen. Eines der **Hauptkennzeichen** dieser anerkannten Krankheit ist eine **depressive Stimmungslage**, die auch als **Dysphorie** bezeichnet wird. Typisch ist, dass sich zu den depressiv empfundenen Stimmungen häufig auch aggressives und impulsives Denken und Handeln gesellen. In besonders schweren Fällen kann dies nicht nur die zwischenmenschlichen Beziehungen im Privatleben, sondern auch am Arbeitsplatz gefährden. Im Affekt können selbst Übertretungen der Gesetze durch die betroffenen Frauen vorkommen. Typisch ist, dass sich die Personen diese Ereignisse selbst nicht erklären können, da es zu einem regelrechten Kontrollverlust kommen kann. Konzentrationsprobleme, Desinteresse an gewohnten alltäglichen Aktivitäten und ein Hang zu sozialer Ausgrenzung machen es Frauen mit PMDS schwer. Auch wenn beim PMDS die psychisch-emotionalen Symptome im Vordergrund stehen, heißt dies noch lange nicht, dass nicht auch diese Frauen an Essstörungen, übermäßigem Schwitzen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Rücken- und Kopfschmerzen und weiteren typischen PMS-Symptomen.

### Wo liegen die Grenzen zwischen PMS- und PMDS-Symptomen?

Selbst für einen Allgemeinarzt ist es häufig nur sehr schwer den Unterschied zwischen den beiden Syndromen genau zu erkennen. Um sichergehen zu können, brauchen Sie daher wahrscheinlich einen geschulten Blick. Deshalb sollten Sie sich, wenn bei Ihnen die Beeinträchtigungen besonders stark sind, unbedingt an einen gynäkologischen Endokrinologen (also einen Frauenarzt, der sich auf hormonelle Störungen im weiblichen Körper spezialisiert hat) oder einen Psychiater mit Spezialisierung auf endokrinologische Störungen wenden. Denn Hilfe ist möglich und sollte so schnell wie möglich geleistet werden. So werden Sie schnell wieder zur Herrin über Ihr Denken, Ihr Handeln und Ihr Leben.

## WAS KANN ICH GEGEN PMS-SYMPTOME TUN? – HILFREICHE TIPPS

### Tipp 1: Leichte Bewegung

Auch wenn dieser erste Tipp recht lapidar daherkommen mag, seine Effektivität ist unbestritten. Denn leichte Bewegung – in Form von Spazierengehen, Radfahren oder leichtes Jogging – besitzt durchaus das Potenzial zu einer echten Erleichterung in den schwierigen Tagen. Der Grund ist folgender: Ein Großteil des Schmerzes kann daher rühren, dass die PMS-betroffenen Regionen stark unter Spannung stehen und letztendlich krampfen. Bewegung erhöht ganz natürlich die Durchblutung und den Abtransport von übermäßigem Lymphen und Wasser im Gewebe. Allein durch diese Maßnahme berichten viele Frauen, etwaige Spannungszustände gut in den Griff bekommen zu haben.





Zudem gibt es Studien, dass Bewegung die grundsätzliche Energiekurve im Alltag besser normalisieren kann, als auch über einen Einfluss auf andere Hormone, die psychische Stimmung und selbst sogar Heißhungerattacken. Dies bedeutet also auch, Bewegung und moderate Ausdauersport kann nicht nur direkt helfen, sondern umfasst auch noch so einige Folgeerscheinungen, welche bei PMS nicht gerade unwichtig sind.

### **Tipp 2: So unterstützen Sie pflanzliche Substanzen bei PMS-Beschwerden**

Um Störungen des hormonellen Gleichgewichts bei der Frau naturheilkundlich zu behandeln, ist zum Beispiel die Einnahme des vitaminähnlichen Stoffes Inositol zu empfehlen. Er kann eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt haben. Darüber hinaus kann Inositol einen positiven Einfluss auf psychische Probleme wie Angststörungen und Depressionen bei PMS haben. Ein weiteres naturheilkundliches Mittel, das bei Frauenleiden und Problemen mit dem Hormonhaushalt sehr gut wirkt, sind die Früchte von Agnus Castus, auch Mönchspfeffer genannt. Die Wirkung erklärt sich daher, dass die Extrakte der Mönchspfefferfrüchte in der Hypophyse, also der Hirnanhangsdrüse die Andockstellen des Hormons Dopamin stimulieren. Das wirkt nicht nur stimmungsaufhellend, sondern verursacht auch, dass das Geschlechtshormon Prolaktin weniger stark ausgeschüttet wird.

## ES ENTSTEHT ALSO EINE KLASSISCHE WIN-WIN-SITUATION

Ähnliche Wirkungen weist auch der Wolfstrapp auf. Er senkt die Freisetzung von Prolaktin, wodurch Spannungen in der Brust und andere typische PMS-Symptome gemildert werden. Allerdings dürfen Frauen, die unter einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden, Wolfstrapp-Produkte nicht einnehmen, da die Pflanze gleichzeitig auf die Funktion dieser wichtigen Drüse Einfluss nimmt. Johanniskraut ist eine Pflanze, die stimmungsaufhellend wirkt und deshalb gerne als Tee oder Tabletten eingenommen wird. Vor allem Frauen, die nicht zur chemischen Keule greifen möchten, trotzdem aber Hilfe bei depressiven Verstimmungen und Antriebsschwäche suchen, können das Kraut gerne einnehmen.

Vorsicht ist allerdings geboten, wenn Sie zu den Sonnenanbetern gehören: Johanniskraut macht die Haut sehr sensibel auf Sonnenstrahlen. **Ein rein veganes Produkt, das Sie bequem in Kapseln einnehmen können, ist der in Deutschland hergestellte PMS-Komplex „Frauenstärke“.** Es setzt nicht nur auf rein pflanzliche Wirkstoffe, die den Hormonhaushalt ausgleichen und die Stimmung verbessern können, sondern auch auf einen Mix an Vitaminen und Mineralien, die die Wirkung der Pflanzenextrakte optimieren und zusätzlich den Körper stark gegen PMS machen. So helfen zum Beispiel hochdosierter Mönchspfeffer zusammen mit Inositol dabei, Menstruationsbeschwerden und Zyklusstörungen zu beheben. Um die Wirkung dieser Stoffe zu erhöhen, enthält „Frauenstärke“ zusätzlich L-Carnitin, eine wertvolle Aminosäure. L-Carnitin unterstützt die Regenerationsbemühungen des Organismus, um das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen.

Um den Körper in eine gesunde Ausgangslage zu bringen, unterstützt dieses smarte Produkt die Anwenderin mit sinnvollen Vitaminen aus der Familie der B-Vitamine sowie





mit Eisen und Zink. Dies sind Stoffe, mit denen die meisten Frauen im fruchtbaren Alter ohnehin nicht ausreichend versorgt sind. Sie verbessern das Wohlbefinden, stärken die Abwehrkräfte und machen munter und leistungsfähig. Rundum also ein durchdachtes Produkt, um Frauen mit PMS-Problemen auf nachhaltige, ökologische und vegane Weise durch ihre Tage zu helfen.

### **Tipp 3: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt helfen**

Vor allem dann, wenn Ihre Beschwerden stark sind, sollten Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin wenden. Ein verantwortungsvoller Arzt wird Ihre Beschwerden ernst nehmen. Auch eine Zweitmeinung durch einen Spezialisten (Psychiater/in, der sich auf endokrinologische Störungen spezialisiert hat, gynäkologischer Endokrinologe/in) kann hilfreich sein, vor allem dann, wenn sich nach einiger Zeit trotz Maßnahmen keine Besserung einstellt oder Sie unter besonders schweren Symptomen leiden.

Aufgrund der Tatsache, dass die Ursachen von PMS und PMDS noch nicht eindeutig geklärt sind, kann auch nur in den seltensten Fällen ein ursächlicher Therapieansatz verfolgt werden. So richtet sich die Behandlung häufig nach den auftretenden Beschwerden. Entsprechend der Stärke Ihrer Symptome, Ihres Therapieziels und Ihrer Vorlieben als Patientin, kann ein schulmedizinischer oder auch ein komplementärmedizinischer Ansatz verfolgt werden. Vielen Frauen ist ein naturheilkundlicher Therapieweg lieber, da ihre Mitarbeit dabei besonders gefragt ist und sie die Verantwortung für ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen können.

## ZUM GLÜCK GIBT ES VIELE MÖGLICHKEITEN, DIE BESCHWERDEN DES PMS WIRKUNGSVOLL ZU VERBESSERN

Ihr behandelnder Arzt/Ärztin wird Sie dazu gerne eingehend beraten. In manchen Fällen kann die Umstellung auf ein anderes Antikonzeptivum schon eine erhebliche Verbesserung bewirken. Eine Antibabypille, die das Gestagen Drospirenon enthält, wird von Ärzten als erste Wahl bei PMS verstanden. Sie findet vor allem Anwendung bei jungen Frauen, die Nichtraucherinnen sind. Trifft dies nicht bei Ihnen zu, sind Sie also älter als 35 oder rauchen Sie, wird Ihr Arzt Ihnen vorzugsweise eine Pille verschreiben, deren Wirkung auf dem Gelbkörperhormon Dienogest beruht. So können Sie sicher sein, dass sich bei Ihnen das Thromboserisiko nicht erhöht. Auch wenn schon diese Maßnahme vielen Frauen hilft, ist sie nicht für jede geeignet. Denn Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Brustschmerzen und Übelkeit überwiegen in einigen Fällen den Nutzen. Von einem Allheilmittel ist nicht zu sprechen, wengleich solche hormonellen Präparate den Eisprung verhindern, was die PMS-Symptome häufig drastisch mindert. Kinderwunsch sowie eine Abneigung oder Unverträglichkeit solchen Präparaten gegenüber, verbieten den Einsatz außerdem. Gleiches gilt auch für andere hormonelle Behandlungen, die in einigen Fällen erfolgversprechend aussehen. Zum Einsatz kommen Progesteron-haltige Medikamente sowie GnRH-Analoga, meist in Kombination mit einem Östrogen-haltigen Präparat.





#### **Tipp 4: Weniger Stress durch Ruhe, Kräuter und Entspannungstechniken**

Das wohl größte Übel des modernen Menschens ist Stress. Hunderte von Symptomen werden mittlerweile mit chronischem Stress in Verbindung gebracht, so auch klassische PMS-Symptome.

**Der Grund liegt auf der Hand: Bei Stress hat der Körper ständig das Gefühl, in einer Notsituation zu stecken, die er evolutionär als gefährlich ansieht. Die Folge ist eine massive Ausschüttung an Stresshormonen. Passiert dieser Vorgang über längere Dauer wird der Körper somit buchstäblich ausgezerrt.** Ressourcen zur Regeneration, Verdauung oder zur immun-gesteuerten Regulierung der PMS-Symptome sind dann mehr als rar gesät. Zusätzlich ist aber auch PMS ein Stressfaktor an sich. Ist der Stress schon ohnehin hoch, kann PMS das Fass zum (kurzzeitigen) überlaufen bringen und damit einhergehend all die genannten Symptomen verschlimmern oder neu an die Oberfläche bringen. Die Nachricht ist daher also klar: **Sorgen Sie für weniger Stress und mehr Entspannung.**

Ein großer Erholungsfaktor ist natürlich ein regelmäßiger Nachtschlaf. Die Muskeln entspannen sich, Zellen werden repariert und erneuert. Das vegetative Nervensystem kommt dabei zur Ruhe. Ein weiterer Faktor sind Entspannungsmethoden. Diese bringen den Körper und Geist auch mitten im täglichen Bewusstsein in Ruhe und Balance und können somit eine wertvolle Unterstützung bieten. Die Palette der geeigneten Dinge ist dabei groß: Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder autogenes Training sind alle allesamt gute Beispiele. Folgen Sie hierbei gerne Ihrem Gusto und tun Sie etwas, was Ihnen auch wirklich Freude bereitet. Doch manchmal sind es auch schon die "kleinen Sachen". Gedämpftes Licht, eine kuschelige Decke, ein entspannender Tee (vielleicht mit Baldrian, Melisse und Minze), ätherische Öle in der Duftlampe und eine entspannende Abendlektüre können Wunder wirken. Als ätherische Öle kommen Lavendel, Pfefferminze, verschiedene Zitrusarten, Sandelholz, Rosmarin, Zypresse, Ylang Ylang und Muskatellersalbei in Frage.





**Hier eine ausführliche Übersicht:**

<b>DUFT</b>	<b>WIRKUNG</b>	<b>GUT BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN</b>
Lavendel	entzündungshemmend durchblutungsfördernd krampflösend schmerzstillend stressmindernd schlaffördernd antidepressiv	Migräne, Kopfschmerz Konzentrationsmangel Stimmungsschwankungen
Pfefferminze	schmerzstillend entkrampfend auf glatte Muskulatur und Blutgefäße regt die Durchblutung an erfrischt, belebt	Unterleibskrämpfe Koliken, Durchfall Kopfschmerzen Migräne Konzentrationsmangel Antriebslosigkeit
Zitrone	stimmungsaufhellend nervenberuhigend	depressive Verstimmungen Gereiztheit Antriebslosigkeit
Orange	stimmungsaufhellend nervenberuhigend	depressive Verstimmungen Gereiztheit Antriebslosigkeit
Muskatellersalbei	wirkt hormonell ausgleichend balanciert den Östrogen- spiegel wirkt stimulierend auf Hypophyse und Eierstöcke entspannend gleicht Stimmungs- schwankungen aus entkrampft	Ödeme Krämpfe Stimmungsschwankungen
Rosmarin	balanciert den Östrogen- spiegel verbessert die emotionale Balance Durchblutungsfördernd	Konzentrationsmangel Stimmungsschwankungen Kopfschmerz Migräne Antriebslosigkeit





DUFT	WIRKUNG	GUT BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN
Sandelholz	gleicht emotional aus schlaffördernd beruhigt, entspannt	Stress Stimmungsschwankungen depressive Verstimmungen Schlafstörungen Aggressionen
Zypresse	reguliert den Flüssig- keitshaushalt emotional ausgleichend senkt innere Hitze stimulierende Wirkung auf Eierstöcke	Ödeme Hitzewallungen Stimmungsschwankungen Myome Gebärmutter-schleimhaut- entzündung Menstruationsbeschwerden
Ylang Ylang	hormonalbalancierend entspannend, tröstend emotional ausgleichend	Stimmungsschwankungen innere Unruhe depressive Verstimmungen Hoffnungslosigkeit

Auch die gute alte Wärmflasche oder auch ein Heizkissen kann bei PMS Wunder wirken. Viele Frauen empfinden sie als besonders hilfreich, wenn sie sie auf den Unterleib legen, da sie bei Unterleibskrämpfen zu Entspannung und Linderung verhilft. Doch auch in den Rücken gelegt, kann sie zur Linderung von Schmerzen und anderen Beschwerden beitragen. Die Wärme entspannt zum Beispiel die Muskeln im Lenden- und Beckenbereich, wodurch Schmerzen verschwinden.

**Übrigens – eine ähnliche Wirkung haben auch warme Fuß- oder Vollbäder. Sie bringen Ruhe und Entspannung und sind ein wunderbarer Auftakt für einen kuscheligen Wellnessabend.**

#### **Tipp 5: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung**

In den Tagen vor den Tagen fällt es vielen Frauen ungemein schwer, ihre Ernährung zu kontrollieren. Berge von Schokolade, Kuchen, Kekse und allerhand mehr strahlen eine Attraktivität aus wie sonst nie. Da der Körper mit solchen Appetit- und Essattacken eigentlich Signale setzt, können Sie mit einer guten Vorbereitung für eine ausgewogene Ernährung ohne Reue sorgen und sich trotzdem wohlfühlen. Während des PMS verlangt Ihr Körper vermehrt nach Kohlenhydraten. Das ist ganz natürlich. Geben Sie diesem Drängen gerne nach. Denn Kohlenhydrate sind besonders leicht verdaulich und bringen schnell Energie. Jedoch geht es nicht darum, „leere“ Kohlenhydrate zu essen. Viel besser ist es, wenn Sie hochwertige, vollwertige in Ihre Ernährung einbauen. Das fällt Ihnen leicht, wenn Sie diese mit Lebensmitteln kombinieren, die Nährstoffe enthalten, die Sie nun besonders benötigen. Das ist zum Beispiel Magnesium, das dabei hilft, die Muskeln zu entspannen.





Auch Melatonin, das für einen erholsamen und tiefen Schlaf und eine gute Stimmung sorgt. Oder Tryptophan, einer Vorstufe von Serotonin, dem Glückshormon. Tryptophan findet sich besonders in Eiern, Kakao, Haferflocken, Bananen, Walnüssen, Cashewkernen und Milch bzw. Milchprodukten. Melatonin liefern Ihnen Nüsse und Mandeln genauso wie das beliebte Gewürz Zimt. Daraus lassen sich wunderbare Süßspeisen herstellen, die Sie entspannen und Ihren Heißhunger auf „Junkfood“ stillen.



## DAS ULTIMATIVE WOHLFÜHLREZEPT VOR DEN TAGEN

### FÜR 4 PORTIONEN

**750 g griechischer Joghurt mit 10% Fett**

**1 Tüte Vanillinzucker oder Vanillearoma**

**1/2 Zitrone, davon der Saft**

**40 g Walnusskerne**

**30 g Haselnusskerne**

**4 Esslöffel kaltgeschleuderter Honig**

### Zubereitung

Hacken Sie zunächst die Nusskerne grob und rösten Sie sie vorsichtig bei mittlerer Hitze in einer trockenen Pfanne an und stellen Sie sie dann beiseite. Nun den Joghurt, den Vanillezucker oder auch das Vanillearoma sowie den Zitronensaft in einer Schüssel glattrühren. Besonders schön gelingt der Joghurt, wenn Sie ihn schichtweise in Gläsern anrichten. Dazu zunächst, je nach Durchmesser des Glases, 2-3 Esslöffel Joghurt ins Glas geben, eine dünne Schicht Honig darauf und Nusskerne, danach wieder Joghurt, Honig und Nüsse, bis das Glas voll ist. Oben sollten idealerweise Nüsse liegen.

Dieses Rezept bringt Ihnen zwar pro Portion etwa 430 kcal ein, liefert dabei aber wertvolle 14 g Eiweiß sowie 30 g hochwertige Fette, die für das Nervensystem wichtig sind, sowie die Energie aus 27 g Kohlenhydraten. Dazu liefert es etwa 220 mg Tryptophan, aus dem der Körper dann Melatonin und Serotonin herstellt.

**Achten Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen vor allem darauf, dass Sie eher salzarme Gerichte zu bereiten.** Auch bei der Auswahl Ihrer „Snacks“ können Sie unnötige Mengen an Salz einsparen. Denn in fast allen industriell hergestellten süßen und salzigen Knabberereien sind große Mengen Salz enthalten. Rösten Sie sich lieber etwas Brot selbst in der Pfanne, schneiden sich etwas Rohkost dazu und servieren das Ganze mit einem leichten Quark Dip. Mit leckeren Kräutern und einem Topping aus gerösteten Nüssen wird dieser zum Highlight des Abends. So können Sie wunderbar Salz und Kalorien sparen, liefern Ihrem Körper aber viele Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, essentielle Aminosäuren und hochwertige Fette. Auch wenn es Ihnen vielleicht zu Beginn schwerfällt: Wenn Sie dauerhaft weniger oder gar nicht mehr unter PMS leiden möchten, sollten Sie unbedingt auf Nikotin, Alkohol und Koffein verzichten. Sie werden schon schnell sehen, wie viel mehr Wohlbefinden, Harmonie und Lebensfreude Sie empfinden, wenn Sie auf diese, zugegebenermaßen weit verbreiteten Genussgifte verzichten.

**Um Ihr Leben mit Alternativen zu diesen Stoffen zu füllen, könnten Sie damit beginnen, sich regelmäßig, am besten in der frischen Luft, zu bewegen. Spaziergänge, Radfahren und Schwimmen sind nur einige Aktivitäten, die Spaß machen und Ihrer Gesundheit gut tun.**

FREUEN SIE SICH AUF EIN AKTIVES UND  
ERFÜLLTES LEBEN OHNE PMS!



## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

**ZENKOH GmbH** // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: [service@naturtreu.net](mailto:service@naturtreu.net)  
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen  
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.

