Prämenstruelle Sensibilität

Frauen sind rhythmische Wesen. Dies spüren viele Frauen an natürlichen Stimmungsveränderungen, welche sich in monatlichen Abständen wiederholen. Frauen fühlen sich in der ersten Zyklushälfte bis kurz nach dem Eisprung meist stabiler, extrovertierter, unternehmenslustiger, lustvoller und mutiger. Im Gegensatz dazu sind sie an den Tagen vor und während der Periode dann eher etwas in sich gekehrt und feinfühliger.

Diese Feinfühligkeit kann zu Gefühlen, Stimmungsveränderungen bis Wutausbrüchen führen, die überraschend stark sein können. Hier lohnt es sich hinzuspüren und hinzuschauen. Auch wenn alles etwas übertrieben scheint, stecken dahinter Themen, die uns etwas angehen. «Die Tage vor den Tagen sind die Tage der Wahrheit» wie Heide Fischer, Ärztin so schön sagt.

Die prämenstruellen Stimmungsschwankungen können verstärkt sein, so dass Frauen sich vor der Periode traurig, weinerlich, wütend, ängstlich, reizbar und unwohl fühlen. Manchmal kommen auch körperliche Symptome dazu wie empfindliche Brüste, geschwollener Bauch, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heisshunger, Schlafstörungen, Frösteln, nächtliches Schwitzen, Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme. Hier spricht man dann von einem prämenstruellen Syndrom oder prämenstrueller Sensibilität.

Die prämenstruelle Sensibilität ist multifaktoriell bedingt. Überlastung, Stress, ungesunde Ernährung (Übersäuerung, Vitalstoffmangel) und ein Ungleichgewicht der Frauenhormone (Östrogendominanz und/oder Gelbkörperinsuffizienz) begünstigen die Symptome.

Dementsprechend vielseitig sind die Therapieansätze. Es geht darum Körper und Geist zu entlasten, mögliche Mängel zu ersetzen und die Hormone auszugleichen:

- Bewusstsein für weiblichen Rhythmus entwickeln und annehmen
- Stressreduktion, Entlastung im Alltag
- Entspannungsübungen (z.B. Yin Yoga, Meditation, Atemübungen)
- Ausreichend erholsamen Schlaf
- Tägliche Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht (steigert den Serotoninspiegel)
- Entsäuern mit basenreicher, antientzündlicher Ernährung (gemüselastig, biologisch, keine Fertigprodukte, wenig/keine Fleisch- und Milchprodukte, zucker- und weissmehlarm)
- Verzicht auf Nikotin, wenig Alkohol und Koffein
- Basenbäder, Schüsslersalze zur Entsäuerung
- Ggf. Leberkur zur Entlastung des Stoffwechsels (Teemischung, Leberwickel)
- Ggf. Vitalstoffergänzung (Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E, Vitamin C, Zink, Selen, Safranextrakt) oder noch effizienter Grünsäfte zubereiten (vgl. Merkblatt zu Grünsäften)
- Ausgleich des Hormonungleichgewichts mit Gestagen-Pflanzen (Frauenmantel, Mönchspfeffer, Schafgarbe, Yams) in Form von Tee- oder Tropfenmischung, Pflanzentabletten, Körpercrème oder Einnahme von Progesteronpräparaten in der zweiten Zyklushälfte
- pflanzliche Omega-3-Fettsäuren z.B. 1EL Leinöl, 1-2EL geschrotete Leinsamen/Tag, Nachtkerzenöl Kps. (gleichen Östrogenwirkung aus)
- maritime Omega-3-Fettsäuren z.B. Fisch- oder Algenöl

- Linderung der Symptome mit individuellen Pflanzenmischungen als Tee oder Urtinktur (z.B. Nervenpflanzen wie Melisse und Passionsblume, ggf. Johanniskraut für die Stimmung, Brennnessel oder Schachtelhalm zur Entwässerung usw.)

Wir bieten Ihnen gerne eine individuelle Beratung an.

Dieses Handout wurde für Sie erstellt in Zusammenarbeit von Dr. Katharina Könitzer, Praxis Pedalo und Simone Wehrli Adhikari, naturheilkund.

Stand Februar 2020