

Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

Modul 4/1 | PMS – das prämenstruelle Syndrom

Eigentlich gehört das PMS nicht zu dem, was man sich unter den typischen Wechseljahresbeschwerden vorstellt. Ich möchte hier trotzdem darauf eingehen, da PMS-Beschwerden mit einem Progesteronmangel zusammenhängen können, bzw. mit einem relativen Östrogenüberschuss, den wir auch meist zu Beginn der Wechseljahre haben. Denke daran, was ich dazu in den vorigen Kapiteln bereits geschrieben habe.

Über PMS-Beschwerden klagen oft auch schon sehr junge Frauen, die weit entfernt von den Wechseljahren sind. Das Beschwerdebild für die quälende Zeit vor den Tagen ist groß und individuell sehr unterschiedlich. Der Zeitraum des Auftretens der Beschwerden variiert ebenfalls.

Manche Frauen klagen über prämenstruelle Beschwerden bereits von kurz nach dem Eisprung bis hin zur Periode, bei manch anderer beginnen die Symptome erst zwei bis drei Tage vor der Periode.

BESONDERS BEKLAGT WERDEN:

- Empfindlichkeit der Brüste
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Wassereinlagerung im Gewebe
- Blutungsstörungen, Schmierblutungen, verlängertes Zyklusintervall, Zwischenblutungen
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Angst und innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Erkältungsneigung, schlechtes Immunsystem

WAS DU FÜR DICH KLÄREN SOLLTEST:

- Überdenke als Erstes deine Einstellung zum Frausein und zu deiner Menstruation. Gibt es in deinem Leben denn überhaupt noch Raum, Zeit und die Möglichkeit, du selbst zu sein?
- Ist es dir möglich regelmäßige Auszeiten einzuhalten, einmal monatlich einen „Mondhütten-Tag“ einzulegen, so wie ich es im Basic-Kurs beschrieben habe?

- Wann konntest Du zum letzten Mal kreativ sein und vor allem deine Kreativität ausleben? Willst du jetzt vielleicht anfangen kreativ zu werden, zu malen, zu basteln, zu schreiben, zu modellieren oder Ähnliches?
- Ernährst du dich gesund? Gibt es genügend frische, vitaminreiche „Lebens“mittel in deinem Speiseplan? Achte auf deine Ernährung – auch die Vegane Detox-Kur wäre hier ideal um wieder ins hormonelle Gleichgewicht zu kommen. Auf deinem täglichen Speiseplan sollten essentielle Fettsäuren nicht fehlen, z.B. ist hier Nachtkerzenöl oder Borretschöl sehr gut bei PMS und auch Nüsse. Bei den Vitalstoffen als Nahrungsergänzung empfehle ich oft ein gutes, original OPC.
- Was gibt es bei dir regelmäßig an Genussgiften wie Zigaretten, Kaffee, Alkohol, Zucker?
- Wann hast du zum letzten Mal entgiftet/entschlackt oder gefastet – möglichst unter kompetenter Anleitung?
- Nimmst du Medikamente ein?
- Massierst du deine Brüste regelmäßig? Du findest ein Extra-Modul dazu hier in diesem Kurs.
- Hast du genügend Bewegung? Und natürlich soll die Bewegung an der frischen Luft, in der Natur vielleicht auch im Wald mit seiner Heilwirkung nicht fehlen.

Oft genügt es schon, sich mit unterschiedlichen Fragen ernsthaft und intensiv zu beschäftigen, sich wieder vielem bewusster zu werden und danach den Lebensstil und die Ernährung wieder zum Besseren zu verändern.

Als eine Art Eigentherapie können während der PMS-Phase auch **die „Morgenseiten“** geschrieben werden. Ein Tagebuch, das du morgens beim Wachwerden schreibst. Dabei schreibst du dir völlig unzensiert einfach alles auf, was dir in den Kopf kommt, die aktuellen Gefühle und Gedanken – so wie eine seelische Reinigung am Morgen.

Auch **Meditation** zu praktizieren, dazu wäre jetzt sicher ein guter Anlass. Es gibt wunderbare, geführte Meditationen. Mir persönlichen gefallen die Meditationen von Veit Lindau sehr gut.

Manchmal genügt das alleine aber auch nicht. Dann benötigst du therapeutische Hilfe, sei es mit einem therapeutischen Gespräch und lösungsorientierter Beratung oder einer **naturheilkundlichen Behandlung**.

Hier gibt es Tipps von mir, die vielleicht für dich in Frage kommen können:

Alle **Heilpflanzen** mit einem hormonausgleichenden oder auch einem Progesteronimpuls können bei PMS hilfreich sein, z. B.:

- ❖ Der hormonausgleichende Frauenmantel (oder lat. Alchemilla vulgaris) als Tee, oder in besonderen FrauenTeemischungen oder auch in konzentrierter Form in pflanzlichen Tropfen.
- ❖ Die Yamswurzel mit ihrem Progesteronimpuls wird als Gel, Creme, oder auch in unterschiedlichen Tabletten und Kapseln angeboten.

- ❖ Der Wolfstrapp (*Lycopus europaeus*) als pflanzl. Tropfen eingenommen, nimmt das Spannungsgefühl aus den Brüsten und wirkt außerdem auch beruhigend auf die Schilddrüse.
- ❖ Der Mönchspfeffer (*Agnus castus*) ist als Progesteronpflanze am Bekanntesten. Ich persönlich bin kein großer Freund des Mönspfeffers, da er – wenn er über lange Zeiträume eingenommen wird, lustmindernd wirkt und die Libido herabsetzt. Mönchspfeffer wird meist als Tabletten/Kapseln verordnet.
- ❖ Das Gemmoextrakt „*Rubus idaeus*“, das ist die Himbeere, die in der Gemmotherapie als hormonell ausgleichendes Extrakt verordnet wird und bei vielen Frauen die Beschwerden vor der Periode lindert.

Optimalerweise werden alle Heilpflanzen mit Progesteronimpuls in der 2. Zyklushälfte, also ca. vom 10./12. bis zum 26. Zyklustag an verwendet.

Auch in der homöopathischen Behandlung können, neben einer konstitutionellen oder miasmatischen Therapie, u. a. folgende Arzneimittel hilfreich sein:

- ❖ Pulsatilla – die Küchenschelle
- ❖ Sepia – ein Mittel aus dem Tintenfisch
- ❖ Natrium muriaticum – ein homöop. Mittel aus Kochsalz
- ❖ Lachesis – aus Schlangengift hergestellt
- ❖ u.v.a.

In der Homöopathie sollte man schon ziemlich genau auf die eigenen Symptome achten, um das wirkungsvollste und passendste Heilmittel zu bestimmen. Das Modul über die Homöopathie hilft dir vielleicht weiter, ansonsten gibt es demnächst auch einen weiterführenden Online-Homöopathiekurs von mir.

Links:

Meditationen von **Veit Lindau** findest du unter www.homodea.com – eine kleine Auswahl gibt es auch auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=u6vqFXDKjcE>

Sehr gute Urtinkturen, z.B. Alchemilla und Wolfstrapp gibt es von der Firma CERES – in deiner Apotheke.

Gemmoextrakte u.a. von Dr. Koll <https://koll-biopharm.de/>

Hinweis:

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.