Prämenstruelles Syndrom (CPMS)

Autor(en): **Forster, Sylvia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **91 (1993)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-950892

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Prämenstruelles Syndrom (CPMS)

Ein altes neues Syndrom «erobert» die westliche Welt. Es betrifft zum x-ten Mal die Frauen und ihren Zyklus. Wir sind doch sonst schon geplagt mit Menstruation, Kindergebären, Wechseljahren, und jetzt kriegen wir noch ein neues Problem: Das PMS!

Doch – irgendwann hat ja schon jede Frau in der prämenstruellen Zeit ihre Kinder angeschrien, den Ehemann ins Pfefferland gewünscht oder ist am Arbeitsplatz ausgerastet. Ausserdem leiden viele an Kopfschmerzen, Ziehen in der Leistengegend, Schmerzen in der Brust, einige sind kribbelig, andere verspannt und nervös, wiederum andere finden sich dick und hässlich. Wir ärgern uns über die roten Ampeln, den verspäteten Frühzug, die Arbeitslast, die Post, die Nachbarn, zu Hause geht alles drunter und drüber. Und? Ganz einfach: Wir spüren das PMS!

Wir fragten mehrere Ärztinnen an, ob sie uns einen Text über das PMS und wenn nötig die Behandlung und/oder Beratung schreiben würden – wir haben lauter Absagen bekommen. Sie meinten, dass das PMS nicht eigentlich eine Krankheit sei, sondern vor allem ein Mangel an essentiellen Fettsäuren, dessen Auswirkungen man ebensogut mit natürlicher und gesunder Lebensweise «behandeln» könne – was ganz besonders die Frauen vorzüglich beherrschen würden.

Nun, das haben wir akzeptiert, doch wie kann man sich nun wirklich helfen? Viele Frauen leben in einer Doppelbelastung Familie/Beruf und können es sich gar nicht «leisten», unpässlich zu sein... Darum finden Sie hier ein paar Tips aus dem Buch «Die Tage vor den Tagen», von Dr. med. C. Shreeve, gemischt mit meinen eigenen Erfahrungen, um Ihnen zu zeigen, dass wir uns in den meisten Fällen wirklich selber helfen können.

Sylvia Forster

- Wenn Sie sich elend, schwindlig und schlecht fühlen, gehören Sie nicht ans Steuer und an die Arbeit, sondern ins Bett. Das gilt auch bei auftretenden Migräneanfällen.
- Wenn Sie zur Arbeit gehen, nie mit nüchternem Magen, nehmen Sie ein leichtes Frühstück zu sich.
- Achten Sie in den prämenstruellen Tagen darauf, weniger salzige Speisen zu essen, damit der Organismus nicht noch mehr Flüssigkeit zurückhält.
- Stehen Sie 10 Minuten früher auf, das gibt Ihnen Zeit, sich hübsch zu machen.
- Spritzen Sie sich kaltes Wasser ins Gesicht, das durchblutet die Haut besser. Keine Pause.
- Bevor Sie sich ankleiden, turnen Sie 2–3 Minuten am offenen Fenster.
- Wählen Sie bequeme Kleider in frischen Farben.
- Gehen Sie wenn möglich zu Fuss zur Arbeit, oder suchen Sie sich eine Mitfahrgelegenheit.
- Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren müssen, achten Sie besonders darauf, dass der Wagen in einwandfreiem Zustand ist (Ölstand, Benzin, Reifendruck, gute Batterien usw.), damit Sie auch im Winter sofort losfahren können.
- Beugen Sie Pannen und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz vor, und planen Sie wenn möglich Gegenmassnahmen.
- Tragen Sie ein «Notfallset» mit sich, das die wichtigsten Utensilien für die «Tage vor den Tagen» enthält: Kopfwehtabletten, Sonnenbrille (gegen Kunstlicht-Kopfweh oder Tränenspuren), Papiertaschentücher, Tampons oder Binden, ein paar vollwertige Pausenriegel oder Traubenzuckerlutschtabletten, um auftauchende Hungeranfälle zu meistern. – Und eine Gebetskette (aus Indien oder Griechenland), um die Spannungen und Nervosität mit Fingerfertigkeitsspielen abzubauen, statt mit Nägelkauen, Rauchen, Essen usw.
- Nehmen Sie keine Beruhigungs- oder Schlafmittel!
- Weihen Sie Ihren Ehemann/Freund und Ihre Kinder ein. Erklären Sie, warum Sie manchmal aufbrausen, schreien und ungerecht sind, oder traurig und deprimiert. Sie werden es vielleicht nicht verstehen – doch sie werden nicht mehr erschrecken und Ihnen vielleicht etwas Arbeit abnehmen.

Versuchen Sie sich täglich zu entspannen mit regelmässiger Meditation, Yoga, Tanzen oder Turnen. Lernen Sie Ihren Körper kennen und verstehen. Sprechen Sie mit anderen Frauen, gehen Sie in Selbsthilfekurse oder -gruppen. Freuen Sie sich, weinen Sie, ärgern Sie sich wenn nötig, halten Sie Ihre Gefühle nicht unter Verschluss, aber halten Sie sie im Zaum; denn es wird Sie keine männliche (und manchmal auch weibliche) Seele verstehen.

Ändern Sie langfristig Ihre Essgewohnheiten. Meiden Sie aggressive Speisen. Für eine ausgeglichene, gesunde und vollwertige Kost lassen Sie sich am besten von einer Ernährungsberaterin begleiten. Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass Sie vermutlich an einem PMS leiden und einen Mangel an essentiellen Fettsäuren haben könnten.

Wenn Sie unter sehr starken Symptomen leiden (z.B. Aggressionen, Koordinationsstörungen, Angriffslust und Zerstörungswut), gehen Sie zum/zur Arzt/Ärztin, und lassen sich untersuchen. Man wird Sie beraten und kann Ihnen die fehlenden Stoffe mit Medikamenten auf Naturbasis verschreiben. □

Vorträge über das Prämenstruelle Syndrom

Die Gesellschaft für die Volksgesundheit organisiert verschiedene Vortragsserien zur Förderung der Gesundheitsprophylaxe, u.a. auch über das Prämenstruelle Syndrom, das von Frau Monika Schenzger betreut wird (Telefon 061 951 13 55).

Ihre restlichen Vortragsdaten in diesem Jahr sind:

12. Oktober 1993 in Fribourg
19. Oktober 1993 in Frutiger
21. Oktober 1993 in Münsingen
27. Oktober 1993 in Olten
10. November 1993 in Aarau
15. November 1993 in Wetzikon □