Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 9: Heilpflanzen bei PMS

Artikel: PMS : dagegen ist ein Kraut gewachsen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552721

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PMS: Dagegen ist ein Kraut gewachsen

Lange Zeit hat Frau sich einfach damit abgefunden – was blieb ihr denn auch anderes übrig. Monatliche Beschwerden «vor den Tagen» können die Lebensqualität aber erheblich beeinträchtigen.

Viele Frauen haben einige Tage vor ihrer Menstruationsblutung Symptome wie Stimmungsschwankungen, Müdigkeit oder Bauchschmerzen, und die meisten nehmen das ganz gelassen als immer wiederkehrendes Ereignis hin. Beeinträchtigen diese Erscheinungen jedoch den normalen Tagesablauf, spricht man von prämenstruellem Syndrom, kurz PMS. Das betrifft etwa 20 bis 30 Prozent aller Frauen. Bei etwa zehn Prozent ist die Belastung so gross, dass sie unliebsame Auswirkungen auf Partnerschaft, Familienleben und Beruf hat.

Kratzbürste mit Bauchschmerzen

Die Erscheinungen des PMS hängen mit den zyklischen Veränderungen im weiblichen Körper zusammen und sind nichts Krankhaftes. Oft genug aber stören sie das Wohlbefinden und sorgen für Spannungen im sozialen Umfeld.

Bei den meisten Frauen tritt eine Mischung aus körperlichen und psychischen Symptomen auf, die schwer fassbar und für Nicht-Betroffene noch schwerer zu verstehen ist. Die Brüste spannen, sind empfindlich und tun weh, der Bauch krampft, durch den Kopf zucken Blitze. Auch Rücken- und Muskelschmerzen sind häufig. Die seelische Stimmungslage kann vom «heulenden Elend» bis zu Wutausbrüchen schwanken. Dazu kommt noch eine ganze Reihe von weiteren, etwas selteneren Symptomen von Angstgefühlen und Heisshungerattacken bis zu Schlafstörungen und Verstopfung.

Diese Vielfältigkeit der Anzeichen führt dazu, dass PMS häufig erst spät erkannt wird. Auch den Frauen selbst fällt es oft schwer, besonders die seelischen Aspekte mit ihrem hormonellen Zyklus in Verbindung zu bringen. PMS-Beschwerden setzen während der Lutealphase ein. Das ist der zweite Abschnitt des Zyklus, in dem der Körper das Hormon Progesteron produziert, was die Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung des Eis vorbereitet. Wird kein Ei befruchtet, sinkt der Hormonspiegel wieder ab und die Monatsblutung tritt ein. Danach verschwinden zumeist auch die Beschwerden.

Ratlose Männer

So scheint die miese Laune aus heiterem Himmel zu kommen. Hat man die Tochter erst einmal wegen des unaufgeräumten Zimmers ausgeschimpft oder den Mann wegen einer Bagatelle angemeckert, kommt der Satz «Schatz, entschuldige, aber mein Progesteronspiegel steigt», nur schwer über die Lippen.

Viele Männer, ob nun der eigene Göttergatte oder die verwunderten Kollegen, zucken denn auch nur resigniert mit den Schultern. Bei der Umfrage einer Frauenzeitschrift konnten vier von fünf Männern mit dem Ausdruck «PMS» nichts anfangen. Etwas aufgeklärtere Herren ziehen manchmal selbst den Schluss: «Ach so, sie bekommt wohl demnächst wieder ihre Tage.» Wird das aber ausgesprochen, regt es interessanterweise viele Frauen erst recht auf. Sie möchten nicht darauf angesprochen und in Ruhe gelassen werden. Selbst zärtlich gezeigtes Verständnis nützt da manchmal wenig. Und schon kommt es wieder zu den berühmten Stossseufzern beider Geschlechter: Frauen sind «zickig» und «hysterisch», und Männer «haben eben keine Ahnung».

Unklare Ursachen

Trotz jahrzehntelanger Forschung konnten die Ursachen des PMS bis heute nicht geklärt werden. Der weibliche Zyklus wird in ausgefeiltem Zusammenspiel durch die Ausschüttung verschiedener Hormone gesteuert. So wird diskutiert, ob ein zu hoher Östrogenspiegel oder dessen zu rascher Abfall Ursache für die Befindlichkeitsstörungen sein könnte oder auch ein Mangel an dem Gewebshormon Prostaglandin.

Der Zusammenhang zwischen PMS und einem Progesteron-Mangel wird inzwischen bezweifelt. Wahrscheinlich aber ist das Hormon Prolaktin, das das Wachstum der Brustdrüsen und den Milchfluss regelt, und eigentlich nur während der Stillzeit in grösseren Mengen produziert wird, Mitspieler in diesem komplexen Geschehen.

Wie immer, wenn man sich über die eigentliche Ursache im Unklaren ist, gibt es sehr viele Theorien und entsprechend viele unterschiedliche Behandlungen, wenn Frau mit ihrem Problem zum Gynäkologen geht. Oft wird «die Pille» verordnet, Schmerzmittel kommen natürlich zum Einsatz, und manchmal wird auch mit relativ schwerem medikamentösem Geschütz wie der Verschreibung von Antidepressiva aufgefahren. Die

meisten Frauen möchten aber weder so häufig Schmerzmittel schlucken müssen noch über längere Zeit andere synthetische Arzneimittel einnehmen.

Linderung durch Ernährung und Sport

Trotzdem müssen Frauen solche Beschwerden nicht als «weibliches Schicksal» hinnehmen. Man kann vieles selbst dazu beitragen, um PMS zu lindern, wobei nicht alles jeder Frau hilft, aber viele Tipps einen Versuch wert sind.

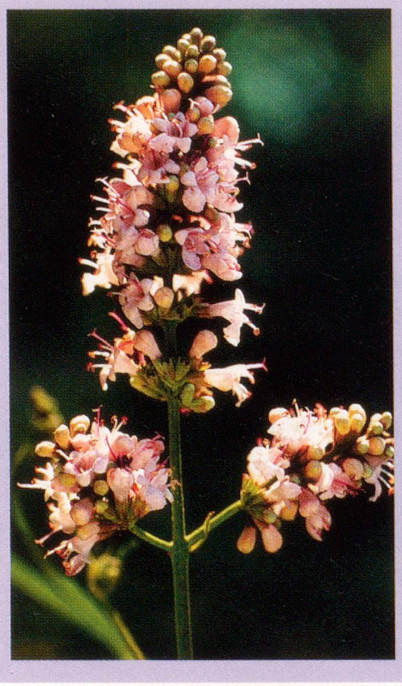
Sportlich aktive Frauen leiden weniger unter Beschwerden im Rahmen der Menstruation. Auch bei PMS bringt ein Mehr an körperlicher Bewegung oft deutliche Besserung. Bewegung hebt auch die Stimmung, denn sie hilft Stresshormone abzubauen.

Das Wohlbefinden hängt stark von gutem Essen ab: ballaststoff- und vitaminreich sollte es sein. Studien haben gezeigt, dass Frauen, die sich kohlenhydratreich ernährten und dabei das Fett reduzierten, deutlich weniger Beschwerden hatten. Vor allem Symptome wie Brustspannen, Migräne und Wassereinlagerungen wurden dadurch verbessert. Probieren Sie einmal aus, ob der Verzicht auf Alkohol und/oder Koffein in dieser Zeit Ihnen hilft.

Auch Kalzium und Vitamin D können nützen: in einer neuen amerikanischen Untersuchung (2005) an 3000 Frauen wurde festgestellt, dass Versuchspersonen mit PMS-Symptomen häufig sehr niedrige Kalzium- und Vitamin D-Spiegel hatten. Umgekehrt entwickelten Frauen, die viel Kalzium und Vitamin D zu sich nahmen, deutlich seltener typische PMS-Symptome. Bereits 1200 Milligramm Kalzium, d.h. vier Gläser angereicherter Orangensaft oder vier Portionen fettarmer Milchprodukte reichen aus, um den Effekt zu erzielen. Während Kalzium vollständig über die Nahrung aufgenommen werden muss, wird Vitamin D direkt vom Körper gebildet – vorausgesetzt, er ist ausreichend der Sonne ausgesetzt.

Pflanzen, die helfen

Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität reichen aber bei vielen Betroffenen nicht aus. Für viele Frauenärztin-



Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)

Der Mönchspfeffer ist ein fünf bis sechs Meter hoch wachsender Strauch aus der Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae), der im Mittelmeerraum weit verbreitet ist. Medizinisch verwendet werden die als Steinbeeren bezeichneten Früchte, die braun und etwa pfefferkorngross sind. Forschungen belegen eine Wirkung, die dem körpereigenen Botenstoff Dopamin verwandt ist. Dopamin reguliert u.a. die Ausschüttung von Prolaktin.

Bereits in der Antike wurde der Mönchspfeffer bei weiblicher Unfruchtbarkeit oder Milchmangel in der Stillzeit verordnet. Zugleich war der Strauch ein Sinnbild für Keuschheit. Das griechische «agnos» und das lateinische «castus» bedeuten beide «rein, keusch». Der deutsche Name «Keuschlamm» beruht wohl auf einer Fehlübersetzung, bei der «agnus» als das lateinische Wort für Lamm verstanden wurde. Der Begriff «Mönchspfeffer» bezieht sich auf die Verwendung der Früchte als Pfefferersatz und «Keuschheitsarznei» im Mittelalter.

nen und -ärzte sind mittlerweile pflanzliche Präparate das Mittel der Wahl.

Gänsefingerkraut (Potentilla anserina) und Küchenschelle (Pulsatilla pratensis) sind zum Beispiel häufig empfohlene Phytotherapeutika.
Bereits 1996 wurde dem homöopathischen Komplexmittel Menstruasan von A. Vogel (nicht in Deutschland erhältlich), das neben diesen beiden Pflanzen auch Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) enthält, in einer klinischen Studie bescheinigt, dass Bauch- und Rückenschmerzen, depressive Verstimmung, Reizbarkeit und sexuelle Lustlosigkeit bei fast allen Patientinnen mit PMS nach zwei bis drei Monaten Therapie deutlich nachliessen. Bei über 70 Prozent der Frauen wurde ein guter bis sehr guter Erfolg erreicht. Bei Cimicifuga racemosa, so wurde mittlerweile erforscht, handelt es sich um einen pflanzlichen SERM, einen selektiven Östrogen-Rezeptor-Modulator.
Besonders in den letzten Jahren wird bei PMS-Beschwerden auch sehr häufig Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus, siehe Kasten) eingesetzt. Schon 1998 stellte der junge Schweizer Apotheker und A. Vogel-Preisträger Dr. Daniel Berger die Wirksamkeit und gute Verträglichkeit von Vitex agnus-castus beim prämenstruellen Syndrom fest. Eine neue wissenschaftliche Studie («British Medical Journal» 2001) bestätigte Mönchspfeffer-Extrakte als wirksames Mittel gegen prämenstruelle Beschwerden. Alle Symptome waren bei den untersuchten Patientinnen deutlich gebessert, unerwünschte Wirkungen waren gering.
In Kombination mit Bewegung und vernünftiger Ernährung, so meinen Frauenärztinnen, verhilft das pflanzliche Mittel 80 Prozent der von PMS betroffenen Frauen zu einer deutlichen Besserung der körperlichen und der psychischen Symptome.

Gänsefingerkraut (Potentilla anserina, links oben) und Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) sind wirksame pflanzliche PMS-Gegner.

Dem «Ungetüm» Paroli bieten

Für die Psyche kann man ebenfalls noch einiges selbst tun. «Wer mit Schmerzen rechnet oder darauf wartet, der kriegt sie auch» sagte mir kürzlich eine Betroffene ganz deutlich. So kann es eine gute Idee sein, mögliche PMS-Tage mit angenehmen Tätigkeiten oder schönen Erlebnissen zu besetzen und sich bewusst zu entspannen.
Was ebenfalls hilft: mit dem Partner sprechen – und zwar nicht erst dann, wenn der Haussegen schon schief hängt. Wenn Mann (und Kinder) verstehen, warum es gerade jetzt schwieriger ist, mit Ihnen auszukommen, werden sie eher bereit sein, auch einmal Rücksicht zu nehmen. • CR