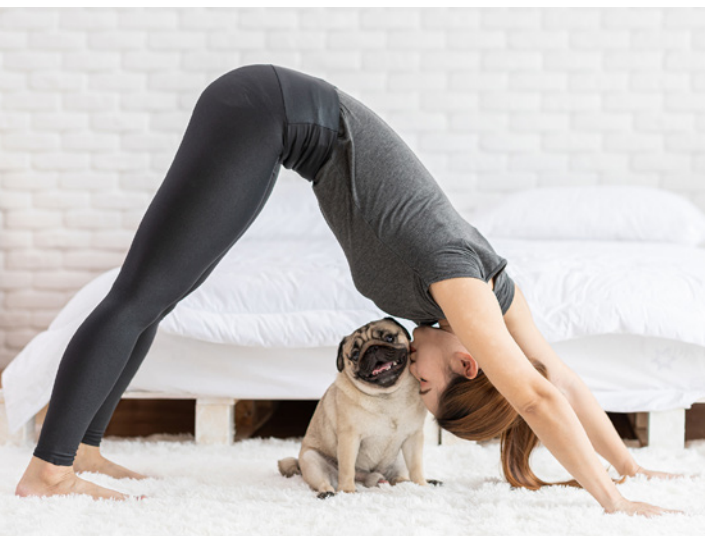


Die **Tage** vor den Tagen

Das **prämenstruelle Syndrom** (PMS) beschreibt Beschwerden, die nach dem Eisprung bis zur Periode erscheinen. Es kann bei allen Frauen im gebärfähigen Alter vorkommen und umfasst körperliche und psychische Symptome.



© Jomkwan / iStock / Getty Images

Für einige Kundinnen sind die Tage vor der Menstruation besonders belastend. Sie leiden unter Unterleibsschmerzen, Wassereinlagerungen, Spannen in der Brust, Übelkeit, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen, Heißhunger, Schlafstörungen sowie unter Reizbarkeit. Da die Symptome vor der Monatsblutung auftreten, spricht man vom Prämenstruellen Syndrom.

Ursache Man vermutet, dass die Ursachen für das PMS auf die Hormonschwankungen in der zweiten Zyklushälfte zurückzuführen sind. Die Freisetzung des Estrogens nimmt ab, während die Herstellung des Gelbkörperhormons Progesteron beginnt. In der zweiten Zyklushälfte sinken außerdem der Serotoninspiegel sowie die Menge körpereigener Endorphine. Vermutlich ruft das Wechselspiel zwischen dem Hirnstoffwechsel, der Funktion der Eierstöcke sowie dem vegetativen Nervensystem die Symp-

tome hervor. Wie gravierend das PMS ausfällt, hängt unter anderem von dem Lebensstil (Stress, Bewegung, Ernährung, Genuss von Koffein oder Nikotin) ab. Sobald die Menstruation einsetzt, lassen die Beschwerden nach, da die Progesteronkonzentration wieder sinkt.

Lebensstil anpassen Berichtet Ihnen eine Kundin von diesen Beschwerden, können Sie im Beratungsgespräch Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen. So ist es sinnvoll, ein Tagebuch zu führen, um eventuelle Faktoren (wie etwa Stress), die möglicherweise für die Symptome mitverantwortlich sind, zu identifizieren. Ein gesunder Lebensstil, bestehend aus genügend Schlaf, Entspannungstechniken, einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung, beeinflusst das PMS positiv. Bei krampfartigen Beschwerden tut die Behandlung mit Wärmepflastern gut, auch ein heißes Bad oder Wärmflaschen lindern die Schmerzen.

Pflanzliche Hilfe Bringt die Anpassung des Lebensstils keine Verbesserung, können Sie ein Phytopharmakon empfehlen: Als bewährte Mittel gilt Mönchs-

pfeffer-Extrakt (*Vitex agnus castus*) (siehe auch „Drei Pflanzen für Frauen“ Seite 56), der ätherisches Öl, Flavonoide, Fettsäuren und Iridoidglykoside enthält. Insgesamt stabilisiert *Vitex agnus castus* den Zyklus und vermindert die Beschwerden des PMS. Raten Sie Betroffenen, am ersten Tag des Zyklus mit der Einnahme zu beginnen (einmal pro Tag zwischen 30 und 40 Milligramm bis maximal 240 Milligramm). Leiden Frauen unter nervöser Unruhe oder depressiven Verstimmungen, empfiehlt sich der Einsatz von Johanniskraut-Präparaten (zwischen 600 und 900 Milligramm täglich). Kundinnen mit starken Kopf- oder Unterbauchschmerzen können sich mit der Einnahme von nichtsteroidalen Antirheumatika wie Naproxen oder Ibuprofen helfen. Auch die Substitution von Magnesium und Calcium soll sich günstig auf die Symptomatik auswirken. Off-Label verschreiben Ärzte Kontrazeptiva mit verkürztem pillenfreien Intervall oder Präparate ohne Pillenpause. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

Bezieht Ihre Apotheke schon ein Exemplar von DIE PTA IN DER APOTHEKE?



Dann bestellen Sie jetzt **WEITERE**,
für Ihre Apotheke kostenlose
Exemplare, damit alle PTA in
Ihrem Team zeitnah ein eigenes
Heft lesen können.

IHRE VORTEILE

- MONATLICHE FORTBILDUNGEN
- TOPINFORMIERT IN BERUF & PRAXIS
- REPETITORIUM IN JEDEM HEFT
- SUPPLEMENTS UND SONDERHEFTE
- EXKLUSIVE GEWINNAKTIONEN



Ja, ich möchte weitere kostenlose Ausgaben von DIE PTA IN DER APOTHEKE für meine Mitarbeiter/Kollegen bestellen.

Anzahl der zusätzlichen Exemplare

Name der Apotheke

Straße, Haus-Nr. oder Postfach

PLZ, Ort

E-Mail *

Datum

Unterschrift

* Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH mich per Telefon, E-Mail und schriftlich über weitere interessante Angebote informiert.

Diese Einverständniserklärung kann ich jederzeit unter Angabe meiner Adresse durch Mitteilung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden oder per E-Mail an service@uzv.de widerrufen.

Das Abonnement läuft ab sofort bis auf Widerruf.

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.

Jetzt bestellen: direkt per Telefon unter 06 11/5 85 89-262 oder einfach faxen an 06 11/5 85 89-269

Bequem per Post: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Leserservice DIE PTA IN DER APOTHEKE, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden.