

## GESUNDHEITS-TIPP

## PMS – das prämenstruelle Syndrom

Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) handelt es sich um eine vielseitige Ansammlung von körperlichen und psychischen Beschwerden, die in den Tagen bis zwei Wochen vor dem Einsetzen der Menstruation auftreten können. Etwa drei von vier menstruierenden Frauen haben in irgendeiner Form Erfahrungen mit PMS gemacht. Lesen Sie weiter, um mehr über Ursachen, Symptome und Bewältigungsstrategien bei PMS zu erfahren.

Obwohl die genauen Ursachen von PMS noch nicht vollständig erforscht sind, deuten verschiedene Faktoren auf diese komplexe Erkrankung hin. Zyklische Hormonveränderungen, chemische Veränderungen im Gehirn und Depression können allesamt zu den Symptomen von PMS beitragen. Gerade Schwankungen von Östrogen und Progesteron können Auswirkungen auf Neurotransmitter im Gehirn haben, was zu den emotionalen Veränderungen führt, die viele Frauen erleben.

PMS tritt in der zweiten Zyklushälfte auf, zwischen dem Eisprung und der Menstruation, und kann bis zu zwei Wochen anhalten.

Die Symptome einer PMS neigen dazu, in einem vorhersehbaren Muster aufzutreten, wobei die Ausprägung von leicht wahrnehmbar bis intensiv variieren kann. Sowohl emotionale als auch physische Veränderungen können auftreten:

Emotionale Symptome: Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Angst, Nervosität, Depressionsgefühle, Weinkrämpfe  
Körperliche Symptome:

Brustspannen oder -empfindlichkeit, Bauchschmerzen oder -krämpfe, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Appetitveränderungen, Schlafstörungen

Veränderungen im Verhalten: Konzentrationsprobleme, Appetitveränderungen, einschließlich Heißhungerattacken

Unabhängig von der Symptomatik verschwinden die Anzeichen und Symptome in der Regel innerhalb von vier Tagen nach Beginn der Menstruation bei den meisten Frauen.

Ein kleiner Prozentsatz von Frauen, etwa fünf Prozent, leidet unter besonders belastenden PMS-Symptomen mit schweren psychischen Beschwerden, die jeden Monat auftreten können. Diese Form des prämenstruellen Syndroms wird als prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) bezeichnet. PMDS zeigt sich durch Erschöpfung, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Diagnose von PMS erfolgt durch den Gynäkologen anhand der geschilderten Symptome. Ein Tagebuch oder ein Zyklusprotokoll, in dem der monatliche Zyklus, die

Blutung und die auftretenden Beschwerden dokumentiert werden, kann

dem Arzt helfen, die Symptome in Zusammenhang mit PMS zu bringen.

Es gibt zahlreiche Gesundheits-Apps, die Frauen dabei unterstützen, ihren Menstruationszyklus direkt auf dem Smartphone zu verfolgen. Die meisten Funktionen erlauben die Zyklusverfolgung, Familienplanung und Symptomdokumentation wie z. B. bei PMS.

## BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN FÜR PMS

Jeder Körper reagiert anders, daher erfordert die Suche nach den besten Bewältigungsstrategien Zeit und Geduld. Die individuelle Behandlung richtet sich dabei nach den spezifischen Symptomen. Frauen, die ihre eigenen Zyklen und die damit verbundenen Symptome verstehen, können gezieltere Maßnahmen ergreifen, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann PMS-Symptome lindern. Übermäßiger Konsum von Salz, Zucker und Koffein sollte vermieden werden. Stattdessen ist der Verzehr von Lebensmitteln reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen B6, D und E sowie Calcium und Magnesium ratsam.

Sportliche Betätigung kann nicht nur körperliche Beschwerden lindern und Heißhungerattacken reduzieren, sondern auch die Stimmung verbessern.

Entspannungstechniken wie Meditation und Atemübungen sowie bewusstes Kürzen der täglichen To-do-Liste können den

Stresspegel reduzieren.

Einige Frauen finden Linderung durch die Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Besprechen Sie dies jedoch mit einem Arzt.

Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, reduziert Stimmungsschwankungen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

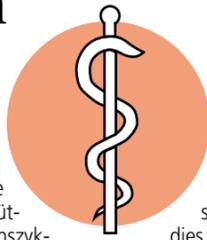
Bei Bedarf können auch Mittel aus der Hausapotheke wie Schmerzmittel oder pflanzliche Substanzen wie Mönchspfeffer, Frauenmantel oder Johanniskraut in Erwägung gezogen werden. Hier ist jedoch eine vorherige Beratung durch den Frauenarzt notwendig. Bei schwerwiegenden Fällen kommen auch Diuretika oder die Antibabypille zum Einsatz.

Bei intensiven psychischen Belastungen können SSRI-Antidepressiva in Absprache mit dem Arzt erwogen werden. Psychotherapie bietet eine zusätzliche Möglichkeit, eine neue Perspektive im Umgang mit den Herausforderungen von PMS zu entwickeln.

## FAZIT: JEDER KÖRPER IST EINZIGARTIG.

Das prämenstruelle Syndrom ist eine individuelle Erfahrung, die Frauen auf unterschiedliche Weisen beeinflusst. Durch das Verständnis der verschiedenen Symptome, ihrer Ursachen und der Vielfalt an Selbstpflegestrategien können Frauen selbstbestimmte Wege finden, um diese monatlichen Wellen zu navigieren.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



## Wenn Milch auf den Magen schlägt

Pflanzliche Alternativen bei Laktoseintoleranz.

Eine Buttermilch am Morgen, der leckerere Cappuccino am Nachmittag, aber schon beginnt der Bauch zu grummeln, schmerzt und im schlimmsten Fall kommen noch Übelkeit und Erbrechen oder Durchfall und Bauchkrämpfe hinzu. Das sind Symptome einer Laktoseintoleranz, unter der in Deutschland etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen leiden. Diese ist nicht zu verwechseln mit der Kuhmilchallergie. Denn Laktose, auch Milchzucker genannt, steckt auch in Ziegen- und Schafsmilch, gesäuerten Milchprodukten wie Joghurt, Quark, Sahne oder Kefir und kurz gereiften Käsesorten wie Camembert oder Frischkäse. Außerdem sind bei einer Intoleranz meist geringe Mengen verträglich während bei einer Allergie schon bei kleinsten Mengen Symptome auftreten.

Laktose oder Milchzucker besteht aus zwei miteinander verbundenen Einfachzuckern: Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker). Diese werden normalerweise im Dünndarm durch das körpereigene Enzym Laktase in diesen beiden Einfachzucker gespalten. Liegt das Enzym Laktase nicht ausreichend oder gar nicht vor, findet keine Spaltung statt und die Laktose wird als Ganzes im Dickdarm durch die dortigen Bakterien vergoren, was Beschwerden verursacht kann.

Laktoseintoleranz tritt auf, wenn die Produktion des Enzyms Laktase im Körper abnimmt. Der Körper eines Säuglings ist auf die ausschließliche Ernährung mit Milch ausgerichtet und produziert daher während der Stillzeit

viel Laktase – denn auch Muttermilch enthält Laktase. Während und nach dem Abstillen stellt sich das Verdauungssystem dann auf andere Nahrungsmittel um. Dieser Rückgang der Laktaseproduktion kann genetisch bedingt sein und ist bei fast 75 Prozent der Weltbevölkerung gestört. Das kann beispielsweise bei Zöliakie oder Morbus Crohn der Fall sein. Bakteriell oder viral bedingte Darmentzündungen, Antibiotikaeinnahme und andere Faktoren wie Mangelernährung oder chronischer Alkoholmissbrauch können ebenfalls zu Verminderung der Laktaseproduktion führen.

Typische Symptome einer Laktoseintoleranz sind Bauchschmerzen und -krämpfe, Durchfall, Erbrechen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung. Diese Beschwerden hängen mit dem Verdauungstrakt zusammen, da Laktase ausschließlich im Dünndarm wirkt. Hautausschläge oder Juckreiz deuten auf andere Ursachen hin wie zum Beispiel eine Kuhmilchallergie. Die Behandlung von Laktoseintoleranz besteht hauptsächlich aus diätetischen Maßnahmen. Die Menge des zugeführten Milchzuckers wird reduziert oder er wird vollständig weggelassen. In welchem Ausmaß die Laktose vom Speiseplan gestrichen werden muss, ist individuell unterschiedlich. Pflanzliche Alternativen wie zum Beispiel Hafermilch schonen nicht nur den Verdauungstrakt, sondern auch das Klima.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

## Medizin

## ANZEIGE

## Neues Liebesglück mit der Kraft der Natur

Warum Frauen und Männer auf diese Spezial-Tropfen aus der Apotheke setzen

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.



Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

## Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogen-

italsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

## Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

## Schon gewusst?

Mehr als jeder zweite Mann und fast drei von vier Frauen hatten schon einmal sexuelle Probleme wie z. B. Erektionsstörungen oder sexuelle Unlust.\*

Für Ihre Apotheke:

**Deseo**  
(PZN 04884881)

Rezeptfrei



www.deseo.net

\*Birken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S. 653–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

## Wenn's hinten juckt

Wie Hämorrhoiden entstehen und was wirklich hilft

Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem von innen: Lindaven (Apotheke).

Was viele nicht wissen: jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

## Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die einzigartigen Arzneitropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden



bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleitscheinungen von Hämorrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

**Genial:** Die rezeptfreien Arzneitropfen Lindaven bekämpfen die Beschwerden dort, wo sie entstehen: im Körperinneren – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen!

- ✓ Diskrete und einfache Einnahme
- ✓ Natürlich wirksam und gut verträglich
- ✓ Rezeptfrei

## Tipp für unsere Leser

Jetzt Lindaven diskret und schnell auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 20% sparen!

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



pureSGP.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden

LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.