Andrea Flemmer
Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Extrait du livre

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln
de Andrea Flemmer
Éditeur : Schlütersche Verlags-GmbH

http://www.editions-narayana.fr/b13124

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Wie wirkt sich das auf die Psyche aus?

Die Geschlechtshormone beeinflussen nicht nur die körperlichen Vorgänge, sondern auch das seelische Gleichgewicht. Umgekehrt kann aber auch die Psyche das hormonelle System beeinflussen.

Während der ersten drei Wochen des Zyklus fühlen sich die meisten Frauen besonders wohl, zufrieden und energiegeladen. Das liegt an der Dominanz des Östrogens, das die Stimmung anheben kann. Die ganze Lebenseinstellung ist positiv und auch die Lust auf Sex nimmt in diesem Zeitraum stetig zu. Die Psyche unterstützt den Körper also genau dann, wenn alles für die Empfängnis eines Kindes vorbereitet ist.

Ungefähr 21 Tage nach der Periode sinkt der Östrogenspiegel dann aber abrupt ab. Der Körper kommt sozusagen auf Östrogenentzug und die typischen Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms treten auf, in der Regel vier bis zehn Tage vor der Menstruation. Mit dem Einsetzen der Periode klingen sie wieder ab.

Was ist das Prämenstruelle Syndrom?

!

Etwa zwei Drittel aller Frauen leiden mehr oder weniger ausgeprägt unter den Symptomen.

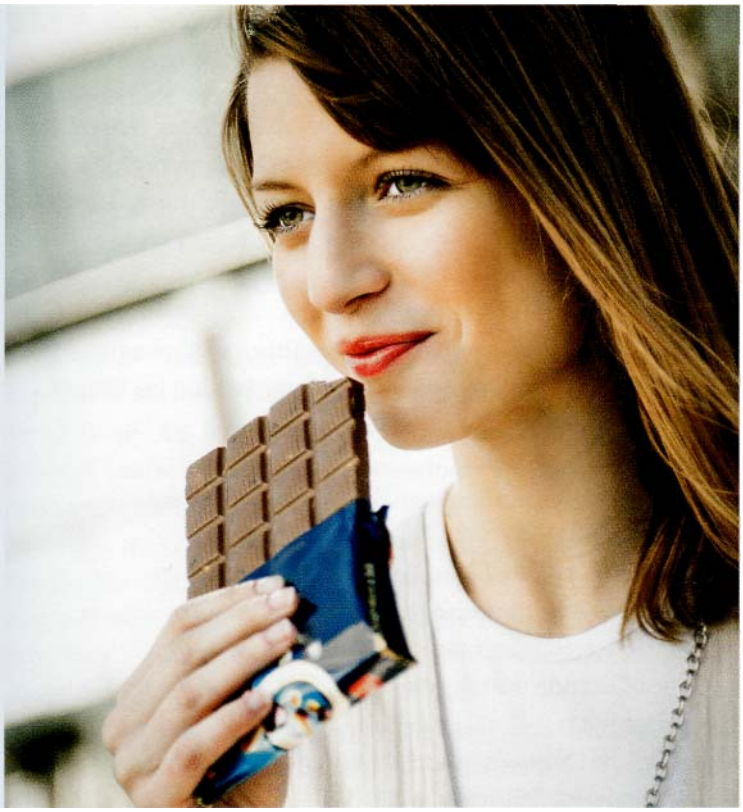
Spötter setzen die Abkürzung PMS mit „permanent maulig sein" gleich. Ganz so einfach ist es aber weiß Gott nicht. Das Syndrom wurde schon im antiken Griechenland entdeckt, wurde aber erst in den 1930er-Jahren als medizinisches Phänomen behandelt und 20 Jahre später als PMS bekannt.

PMS tritt vor allem bei Frauen über 35 Jahren auf. Prof. Dr. Ingrid Gerhard vom Netzwerk Frauengesundheit weist jedoch ergänzend darauf hin, dass das Syndrom generell in den Phasen der hormonellen Umstellungen, also auch in der Pubertät oder im Zusammenhang mit den Wechseljahren, auftritt. Sie meint: „Besonders leiden Frauen, die unter großem Stress stehen, die sich ungesund ernähren und wenig für sich selber tun."

Leseprobe von Andrea Flemmer
„Das Prämenstruelle Syndrom
(PMS) natürlich behandeln“
Herausgeber: Schlütersche
Leseprobe erstellt vom Narayana
Verlag,
79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ein ganzer Strauß von Symptomen

Das „Syndrom" im Namen weist schon darauf hin, dass eine Vielzahl unterschiedlicher, teilweise diffuser Symptome auftreten, die aber trotzdem zusammenhängen und vermutlich auf einen gemeinsamen Auslöser zurückzuführen sind. Die Biologin Christine Throl beschreibt einige Symptome des PMS für die Zeitschrift „Ökotest" so: „Nah am Wasser gebaut, zu Wutausbrüchen neigend, aufgeschwemmt, mit Spannungsgefühlen im Busen und von Heißhungerattacken geplagt." Sie kommt zu dem Schluss, dass so die meisten Frauen vor ihren Tagen empfinden.



Heißhungerattacken gehören zu den vielen unterschiedlichen PMS-Symptomen.

Leseprobe von Andrea Flemmer
„Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln“
Herausgeber: Schlütersche
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag,
79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

!

Sage und schreibe 150 bis 200 verschiedene Symptome bringt man mit PMS in Verbindung.

Man lese und staune: 150 bis 200 verschiedene Symptome bringt man mit PMS in Verbindung! Zu den wichtigsten gehören:

Körperliche Symptome

- Gewichtszunahme durch Wasseransammlungen im Gewebe
- Hautveränderungen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung
- Übelkeit und Kreislaufbeschwerden
- Völlegefühl, Durchfall
- Krämpfe im Unterbauch
- Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Schmerzhafte Spannungen, Schwellungen oder Empfindlichkeit gegenüber Berührung der Brüste (Mastodynie)
- erhöhte Sensibilität auf Reize (Licht, Berührung, Lärm, Geruch, Arbeitsdruck)
- Ohnmacht
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Schleimhautreizungen ähnlich Erkältungssymptomen
- Aktivierung von latenten Entzündungsherden im Körper

!

Obwohl PMS die betroffenen Frauen beeinträchtigt, sind sie dennoch in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen.

Seelische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Depressionen oder manische Phasen
- Angstzustände und Reizbarkeit
- Aggressivität
- grundloses Weinen oder Lachen
- vermindertes Selbstwertgefühl

Leseprobe von Andrea Flemmer
„Das Prämenstruelle Syndrom
(PMS) natürlich behandeln“
Herausgeber: Schlütersche
Leseprobe erstellt vom Narayana
Verlag,
79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Andrea Flemmer

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Heilmethoden, die für Linderung sorgen.
Das können Sie selbst tun

144 pages, broché
publication 2012

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr