

Die Tage vor den Tagen



© Siphography / iStock / Getty Images Plus

Reizbarkeit und Lust auf Schokolade: Diese Klischees sind gar nicht weit hergeholt. Je nach Ausprägung gelten prämenstruelle Beschwerden als Krankheit.

Schon Hippokrates erkannte vor 2500 Jahren einen Zusammenhang zwischen Zyklus und Befinden bei Frauen, machte jedoch einen unzureichenden Abfluss des Menstruationsblutes verantwortlich. Heute verstehen wir den weiblichen Körper besser, die Ursachen für das Prämenstruelle Syndrom (PMS) sind jedoch noch immer unbekannt. Einige Studien legen einen Zusammenhang mit dem Hormonhaushalt nahe: Da die Beschwerden zwischen Eisprung und Einsetzen der Monatsblutung auftreten, könnte ein Ungleichgewicht zwischen Estrogen und Progesteron zugrunde liegen. Eine andere Theorie sieht Serotonin

als Auslöser, gerade bei psychischen Beschwerden scheint dies sinnvoll. Eine weitere mögliche Ursache ist eine Hyperprolaktinämie. Möglicherweise ist PMS erblich. Fakt ist, dass 70 bis 90 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter Symptome des PMS zeigen, vor allem über 30-Jährige. Die Beschwerden können erst kurz vor Einsetzen der Periode beginnen oder die vollen zwei Wochen zwischen Eisprung und Blutungsbeginn anhalten. Als Krankheitsbild gilt nur die Prämenstruelle Dysphorische Störung, von der etwa fünf Prozent betroffen sind: Diese Frauen sind durch die Ausprägungen des PMS in ihrem Alltag eingeschränkt.

Diagnose Zunächst werden andere Ursachen wie Depression, Endometriose, Klimakterium oder Schilddrüsenerkrankungen ausgeschlossen. Ein bestimmtes Untersuchungsverfahren gibt es nicht, Fragebögen und PMS-Tagebücher helfen dem Gynäkologen aber bei der Einschätzung.

Behandlung Da der Auslöser nicht bekannt ist, wird PMS symptomatisch behandelt. Bei leichten Beschwerden erreicht man durch Wärmflaschen, Entspannungsübungen, ausreichend Schlaf, Ausdauersport und eine angepasste Ernährung ohne Alkohol, Nikotin und Zucker eine Besserung des Allgemeinbefindens. Kohlenhydratreiche, salzarme Nahrungsmittel mit vielen Omega-3-Fettsäuren sowie Magnesium, Calcium und die Vitamine B6, D und E tragen Studien zufolge ebenfalls zur Linderung bei. Medikamentös kommen Schmerzmittel, orale Kontrazeptiva, Diuretika und Antidepressiva zum Einsatz. Auch die Phytotherapie bietet Möglichkeiten: Mönchspfeffer- und Keuschlamm-Extrakte, gegebenenfalls in Kombination mit Johanniskraut, haben sich bewährt. Auch wenn PMS nicht als Krankheit, sondern als Befindlichkeitsstörung eingestuft wird, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. In jedem Fall sollte man die Beschwerden ernst nehmen und angemessen behandeln. ■

*Gesa Van Hecke,
PTA/Redaktionsvolontärin*

SYMPTOME DES PMS

Kopf-, Rücken- oder Unterbauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung, Heißhunger oder Appetitlosigkeit, Migräne, Reizbarkeit, Ödeme, Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Einschlaf- oder Konzentrationsschwierigkeiten, Akne

Für SCHUTZ VON HALS UND STIMME sorgen



Mehr erfahren unter
www.engelhard.de/campus oder einfach
QR-Code scannen!



Hals- und Stimmbeschwerden zeigen sich aktuell in vielen Facetten.

Dabei sorgen typische Erkältungssymptome wie Halsschmerzen oder Hustenreiz in der gegenwärtigen Corona-Zeit für besonders große Verunsicherung. Außerdem belastet das häufige Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung Hals und Stimme zusätzlich – und sorgt oftmals für Heiserkeit und Mundtrockenheit. Diesen veränderten Bedürfnissen bei der Beratung nachzukommen und auf die unterschiedlichen Auslöser für die Beschwerden individuell einzugehen, schafft dann bei den Betroffenen Sicherheit.

Trockene Mund- und Rachenschleimhaut als Ursache

Ursprung für die verschiedenen Beschwerden (s. unten) ist häufig eine trockene Schleimhaut in Mund und Rachen. Das Problem: Eine trockene Mukosa kann ihre natürliche Schutzfunktion gegen Erreger nicht erfüllen – und Viren haben leichtes Spiel. Deshalb ist

es wichtig, die Schleimhaut immer gut feucht zu halten und sie so zu schützen.

Aber auch, wenn sich Hals- und Stimmbeschwerden bereits ihren Weg gebahnt haben, sollte für intensive Feuchtigkeit gesorgt werden, um die Regeneration nachhaltig zu unterstützen.

isla®: Für viele Bedürfnisse die passende Halspastille

Die Marke isla® bietet mit unterschiedlichen Pastillen für viele Formen von Hals- und Stimmbeschwerden in dieser außergewöhnlichen Erkältungssaison das passende Produkt: isla® empfiehlt sich mit einem befeuchtenden Spezialextrakt aus Isländisch Moos bei leichteren Beschwerden wie Hustenreiz. Die isla® med Pastillen enthalten zusätzlich Carbomer, Xanthan und Hyaluronsäure und befeuchten die Mukosa so intensiv und langanhaltend. Sie sind damit eine gute Wahl bei stärkeren Beschwerden wie Halsschmerzen oder Stimmbeschwerden.

Gut beraten mit isla®

Belastungsbedingte Stimmbeschwerden



„Vielsprechen bin ich ja gewöhnt, aber durch die Maske bin ich im Moment häufig heiser und mein Hals fühlt sich trocken an.“



isla® med voice

Erkältungsbedingte Halsschmerzen



„Ich habe Halsschmerzen, würde aber gerne neben dem Symptom auch die Ursache bekämpfen.“



isla® med akut

Erkältungsbedingte Kinder-Halsschmerzen



„Durch das ständige Tragen der Maske in der Schule tut mein Hals nun weh.“



isla® junior

Hustenreiz & Halskratzen



„Ich habe immer wieder mit Hustenreiz zu kämpfen – gerade jetzt möchte ich aber nicht husten müssen.“



isla® moos

