

Der weibliche Zyklus ist ein komplexes Zusammenspiel. Nicht selten leiden Frauen während der unterschiedlichen Phasen des Zyklus unter Beschwerden. Dabei sorgt nicht nur die Menstruation selbst für Probleme – auch davor können schwankende Hormonspiegel für zahlreiche Beschwerden sorgen – die Rede ist vom prämenstruellen Syndrom (PMS).

Der Zyklus im Überblick

Der weibliche Zyklus wird mit einer Länge von 28 Tagen gerechnet – meist schwankt die Länge jedoch zwischen 25 und 35 Tagen. Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Monatsblutung und Ende mit dem letzten Tag vor der nächsten Menstruation. Etwa in der Mitte des Zyklus kommt es zur Eizung. Einteilen kann man den Zyklus grob in:

- Desquamationsphase
- Proliferationsphase
- Sekretionsphase

Was ist PMS?

Als prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet man körperliche und psychische Beschwerden, die einige Tage bis zwei Wochen vor Beginn der Menstruation auftreten können. Dabei berichten betroffene Frauen über die unterschiedlichsten Symptome: Mehr als 150 verschiedene sind bekannt. Zu den häufigsten zählen **Spannungsgefühle in den Brüsten, Schmerzen im Unterleib, Kopfschmerzen, unreine Haut, Verdauungsbeschwerden, Schwindel und Kreislaufbeschwerden sowie Migräne, Heißhungerattacken und Wassereinlagerungen** im gesamten Körper. Auch psychische Belastungen wie **Stimmungsschwankungen, Traurigkeit und Reizbarkeit** können auftreten.

Behandlung des PMS

- hormonelle Verhütungsmittel wie die Antibabypille, das Hormonpflaster oder die Depotspritze
- Schmerzmittel wie Ibuprofen
- entwässernde Medikamente
- Antidepressiva

Menstruationsschmerzen und Krämpfe

- Kontraktionen der Gebärmutter sorgen für krampfartige Schmerzen
- oft ziehen die Schmerzen bis in den Rücken
- Viele Frauen leiden zudem auch unter Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufproblemen.

Behandlungsmöglichkeiten

- Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol, Naproxen oder Metamizol
- entkrampfende Wirkstoffe wie Butylscopolaminiumbromid
- Kamillenblüten, Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse oder Mönchspfeffer