

**Dr. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# PMS - Das prämenstruelle Syndrom

Version: 1. April 2017

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Fax +41 (0)71-350 10 21  
Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## PMS - Das prämenstruelle Syndrom

---

**PMS muss nicht sein!**

### Die zweite Zyklus Hälfte: Gelbkörper Phase (Luteal Phase)

Die Gelbkörperphase - Luteal Phase - ist die Zeitspanne zwischen Eisprung und Menstruation und in der Regel ziemlich konstant: 14 ( $\pm$  2) Tage. Die zweite Zyklus Hälfte wird bestimmt vom Progesteron. Nach dem Eisprung steigt der Progesteron Spiegel an, erreicht Mitte der zweiten Zyklus Hälfte den Höhepunkt und fällt gegen Ende der zweiten Zyklus Hälfte deutlich ab. Der Progesteron Abfall erst löst die Menstruation, das Ausstossen der Gebärmutter Schleimhaut aus.

### Mögliche Ursachen des PMS:

1. Unausgewogene Ernährung (arm an pflanzlichen Östrogenen, reich an tierischen Fetten)
2. Hormonelles Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron
3. Störung der Hirn Boten Stoffe Dopamin und Serotonin

### Mögliche Symptome des PMS:

<b>PMS-A (Angst):</b>	Angst, Reizbarkeit, Nervosität
<b>PMS-H (Hyperhydration):</b>	Gewichtszunahme, Brust Schwellung, Ödem Bildung (Wasser Stau)
<b>PMS-C (Craving):</b>	Kohlenhydrat Heisshunger, Appetit Steigerung, Müdigkeit, Migräne
<b>PMS-D (Depression):</b>	Depression, Verwirrtheit, Suizid Gedanken, Lethargie, Schlaflosigkeit

(Einteilung in Anlehnung an: Uwe Gröber, "Klassifizierung der PMS-Symptome", Mikronährstoffe in der Praxis, ISBN-13: 978-3-8047-2270-5)

## Therapie des PMS:

<b>Ernährung:</b>	Ausgewogene, Ballaststoff reiche, Gemüse reiche, Salz arme Ernährung. Süssigkeiten, Kaffee, Alkohol meiden. Sparsamer Umgang mit tierischen Fetten (Arachidonsäure arme Ernährung)
<b>Progesteron</b>	Verhinderung/Abflachung des Progesteron Abfalls: Progesteron Creme 1.5% SevisanaLine
<b>Hemmung der Entzündung</b>	a) medikamentös (Hemmung der Prostaglandine: Ponstan, Aspirin u.a.) b) Nachtkerzenöl (enthält die entzündungshemmende Gamma-Linolensäure) c) Fischöl (Gegenspieler der Arachidonsäure, hemmt die entzündlichen Reaktionen) d) Progesteron (Progesteron Entzug fördert entzündliche Reaktionen)
<b>Vitamin B6</b>	Wichtigstes Vitamin in der Behandlung des PMS: Wichtig: Aktiviertes Vitamin B6 ist schneller und besser wirksam als nicht aktiviertes B6
<b>Hirn Botenstoff Serotonin</b>	<b>Natürliches Serotonin:</b> 5-HTP (Griffonia simplicifolia)  <b>Serotonin Vorläufer:</b> Tryptophan (Eiweiss reiche Nahrung mit hohem Tryptophan-Gehalt: Fisch, Käse (nicht Kuh!), Nüsse oder Geflügel). Kohlenhydrate bzw. Insulin verbessern die Hirngängigkeit von Tryptophan  <b>Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer:</b> Johanniskraut hoch dosiert, Seropram, Ciprallex u.a. (chemisch)
<b>Hirn Botenstoff Dopamin</b>	Schokolade enthält bis zu 0,7 Prozent Phenylethylamin, was die Ausschüttung von Dopamin bewirken kann. Ginseng fördert die Dopamin Aktivität. Die guten Wirkungen der Ginseng Wurzel auf die Lebens- und Immunaktivität beruhen nicht zuletzt auf der Kräftigung der körpereigenen Dopamin Aktivität. Dopamin löst Glücksgefühle aus. Dopamin ist im Blut von Verliebten reichlich vorhanden. Offenbar spielt das Molekül im Liebesspiel eine tragende Rolle. Dopamin, steigert die körperliche Motivation und wirkt euphorisierend.
<b>Mikronährstoffe</b>	Viele Mikronährstoffe sind in der Behandlung des PMS unterstützend wirksam: Vitamin C + in Kombination mit Bioflavonoiden (kann starke Periodenblutungen reduzieren), Magnesium, Calcium, Vitamin E, Vitamin B-Komplexe, Coenzym Q10, Zink, Chrom, Mangan, Selen

Erste Therapiewahl	Präparat	Dosierung
<b>Progesteron</b>	Progesteron Creme 1.5% SevisanaLine	2-4 Hübe abends Beginn: 7 Tage vor Menstruation
<b>Gamma-Linolensäure</b>	Epogam (Nachtkerzenöl, Kassen zulässig)	6 g pro Tag Beginn: 7 Tage vor Menstruation
<b>Vitamin-B6</b>	Vitamin B6 - P5P50, aktiviert (PE), 100 mg	2 Tabletten täglich Beginn: 7 Tage vor Menstruation

Zweite Therapiewahl	Präparat	Dosierung
<b>Coenzym-Q10</b>	Coenzym-Q10 NT 30 mg SevisanaLine	30-90 mg täglich
<b>Fischöl</b>	Epa-Pro SevisanaLine 500 mg	6 Kps. täglich
<b>Vitamin-E</b> (nur gamma Vitamin E!)	reichlich enthalten in Rapsöl	1 Kps. täglich Beginn: 7 Tage vor Menstruation
<b>Ginseng</b>	Panax Ginseng	30 Tropfen täglich

Vitamin-B6 (Pyridoxin)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	Fleisch, Fisch, Leber, Niere, Milch, ganzes Getreide, Kartoffeln, Hefe, Weizenkeime	Störungen Wachstum, Proteinsynthese, Hautveränderungen, nervöse Störungen	Als Enzym bei verschiedenen Abbau Reaktionen des Protein Stoffwechsels; Beteiligung im Stoffwechsel der Fette und Kohlenhydrate
		<b>Dosierung</b>	<b>Besonderes</b>
		2 mg - 6 mg	Toxizität ? 1000 mg/d Reserve Kapazität 2 – 6 Wochen. Zentrale Rolle im Aminosäure Stoffwechsel, Synthese von Nerven Botenstoffen, Auf- und Abbau von Eiweissen, Aufbau roter Blutkörperchen, Immunsystem, Wichtig für Entgiftung des Homocysteins

L-Tryptophan	Hauptvorkommen	Mangelscheinung	Hauptbedeutung
<b>essentiell</b>	Fisch, Fleisch Milch und Milch Produkte (Kuh Produkte meiden!), Bananen, Soja Bohnen, Linsen, Erdnüsse	Haut Erkrankungen Schlaf Störungen Störungen im zentralen Nervensystem Serotonin-abhängige Depression	L- Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin und des Epiphysen Hormons Melantonin. Im Gegensatz zu Serotonin ist Tryptophan in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. L- Tryptophan wird zur körpereigenen Niacin-Synthese benötigt.
		<b>Dosierung</b>	<b>Therapeutische Einsatz Möglichkeiten</b>
		0,5 - 3 g pro Tag	Depressionen, prämenstruelle Verstimmungen, Schlaf Störungen, Fibromyalgie, Muskel Entspannung
<p>Die Winter-Depression führt häufig zu Tagesmüdigkeit, die viele Menschen mit Kaffee bekämpfen. Die Menschen im Norden trinken davon grössere Mengen. Kein Zufall: Koffein <i>kurbelt</i> Serotonin an.</p> <p>Tryptophan ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Vor allem in Milch und Milch Produkten wie z.B. Käse kommt es in hoher Konzentration in Form von Lactalbumin vor. Es findet sich aber auch reichlich in Geflügel, Rindfleisch, Eiern, Erbsen, Nüssen und Kartoffeln.</p> <p>Tryptophan ist auch in Kakao Bohnen (Schokolade) enthalten. Als Vorstufe des Serotonins ist Tryptophan für die leicht stimmungsaufhellende Wirkung von Schokolade mitverantwortlich. Der hohe Tryptophan Gehalt der Milch scheint für ihre Schlaf fördernde Wirkung verantwortlich zu sein.</p> <p>Kuh Produkte meiden!</p> <p>Schlaf Störungen könnten durch einen Mangel an Tryptophan bedingt sein. Nur wenn ausreichend Tryptophan vorhanden ist, vermag der Körper ausreichend Serotonin zu bilden. Serotonin ist mitverantwortlich für innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit und geistige Wachheit.</p> <p>In Kombination mit Magnesium, Vitami- B6 und Zink wirkt Tryptophan rascher und besser.</p>			

Griffonia simplicifolia extrakt (L-5-HTP)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
<b>Pflanzen Extrakt</b>	Griffonia simplicifolia	Haut Erkrankungen Schlaf Störungen Störungen im zentralen Nerven System Serotonin-abhängige Depression	Griffonia simplicifolia ist eine Pflanze aus Ostafrika, welche mit ihrem Inhaltsstoff L-5-HTP das pflanzliche Ebenbild der Aminosäure L- Tryptophan enthält. Diese Substanz hat die gleichen Eigenschaften wie das normale L-Tryptophan, nur es hat den Vorteil, dass es die Blut-Hirnschranke überwinden und somit viel schneller und noch effizienter wirken kann.
		<b>Dosierung</b>	<b>Weitere therapeutische Einsatzmöglichkeiten</b>
		0.05-0.3 g pro Tag	Depression, Fibromyalgie, Migräne, Rheuma, Schizophrenie, Schlafstörungen, stimmungsaufhellend