

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

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

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

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

Version: 5. März 2023

PMS - Das prämenstruelle Syndrom

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71 350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

PMS - Das prämenstruelle Syndrom

PMS muss nicht sein!

Die zweite Zyklushälfte: 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 Zyklushälfte wird bestimmt vom Progesteron. Nach dem Eisprung steigt der Progesteronspiegel an, erreicht Mitte der zweiten Zyklushälfte den Höhepunkt und fällt gegen Ende der zweiten Zyklushälfte deutlich ab. Der Progesteronabfall 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 Hirnbotenstoffe Dopamin und Serotonin

Mögliche Symptome des PMS:

PMS-A (Angst):	Angst, Reizbarkeit, Nervosität
PMS-H (Hyperhydration):	Gewichtszunahme, Brustschwellung, Ödembildung (Wasserstau)
PMS-C (Craving):	Kohlenhydrat-Heisshunger, Appetitsteigerung, Müdigkeit, Migräne
PMS-D (Depression):	Depression, Verwirrtheit, Suizidgedanken, 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

Ernährung:	<i>Ausgewogene, ballaststoffreiche, gemüsereiche, salzarme Ernährung. Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol meiden. Sparsamer Umgang mit tierischen Fetten (arachidonsäurearme Ernährung)</i>
Progesteron	Verhinderung/Abflachung des Progesteronabfalls: Progesteron Creme 1.5% SevisanaLine
Hemmung der Entzündung	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 (Progesteronzug fördert entzündliche Reaktionen)
Vitamin B6	Wichtigstes Vitamin in der Behandlung des PMS: Aktiviertes Vitamin B6: Ist schneller und besser wirksam als nicht aktiviertes B6
Hirnbotsenstoff Serotonin	Natürliches Serotonin: 5-HTP (Griffonia simplicifolia) Serotonin Vorläufer: Tryptophan (eiweissreiche Nahrung mit hohem Tryptophangehalt: Fisch, Käse (nicht Kuh!), Nüsse oder Geflügel). Kohlenhydrate bzw. Insulin verbessern die Hirngängigkeit von Tryptophan
Hirn Botenstoff Dopamin	Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer: Johanniskraut hoch dosiert, Seropram, Cipralex u.a. (chemisch) Schokolade enthält bis zu 0.7 Prozent Phenylethylamin, was die Ausschüttung von Dopamin bewirken kann. Ginseng fördert die Dopaminaktivität. Die guten Wirkungen der Ginseng Wurzel auf die Lebens- und Immunaktivität beruhen nicht zuletzt auf der Kräftigung der körpereigenen Dopaminaktivität. 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.
Mikronährstoffe	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
Progesteron	Progesteron Creme 1.5% SevisanaLine	2-4 Hübe abends Beginn: 7 Tage vor Menstruation
Gamma-Linolensäure	Epogam (Nachtkerzenöl, Kassen zulässig)	6 g pro Tag Beginn: 7 Tage vor Menstruation
Vitamin-B6	Vitamin B6 - P5P50, aktiviert (PE), 100 mg	2 Tabletten täglich Beginn: 7 Tage vor Menstruation

Zweite Therapiewahl	Präparat	Dosierung
Coenzym-Q10	Coenzym-Q10 NT 100 mg SevisanaLine	100-200 mg täglich
Fischöl	Epa-Pro SevisanaLine 500 mg	6 Kps. täglich
Vitamin-E gamma	reichlicher enthalten in Rapsöl (bestes Rapsöl: St.Galler Rapsöl)	1 Kps. täglich Beginn: 7 Tage vor Menstruation
Ginseng	Panax Ginseng	30 Tropfen täglich

Vitamin- B6 (Pyridoxin)	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	Fleisch, Fisch, Leber, Niere, Milch, ganzes Getreide, Kartoffeln, Hefe, Weizenkeime	Störungen: -Wachstum -Proteinsynthese -Hautveränderungen -Nervensystem Dosierung 2 mg - 6 mg	Als Enzym bei verschiedenen Abbaureaktionen des Proteinstoffwechsels beteiligt. Beteiligung im Stoffwechsel der Fette und Kohlenhydrate Besonderes Toxizität ? 1000 mg/d Reserve Kapazität 2-6 Wochen. Zentrale Rolle im Aminosäurestoffwechsel, Synthese von Nervenbotenstoffen, Auf- und Abbau von Eiweissen, Aufbau roter Blutkörperchen, Immunsystem, Wichtig für Entgiftung des Homocysteins

L-Tryptophan	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
essentiell	Fisch, Fleisch Milch- und Milchprodukte (Kuhprodukte meiden!), Bananen, Soja (Soja meiden!) Bohnen, Linsen Erdnüsse	Hauterkrankungen Schlafstörungen Störungen im zentralen Nervensystem Serotoninabhängige Depression	L- Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin und des Epiphysenhormons Melantonin. Im Gegensatz zu Serotonin ist Tryptophan in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. L-Tryptophan wird zur körpereigenen Niacinsynthese benötigt.

Dosierung

0,5 - 3 g pro Tag

**Therapeutische Einsatz
Möglichkeiten**Depressionen, prämenstruelle
Verstimmungen,
Schlafstörungen, Fibromyalgie,
Muskelentspannung

Die Winterdepression führt häufig zu Tagesmüdigkeit, die viele Menschen mit Kaffee bekämpfen. Die Menschen im Norden trinken davon grössere Mengen. Kein Zufall: Koffein *kurbelt* Serotonin an.

Tryptophan ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Vor allem in Milch- und Milchprodukten. In 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.

Tryptophan ist auch in Kakaobohnen (Schokolade) enthalten. Als Vorstufe des Serotonins ist Tryptophan für die leicht stimmungsaufhellende Wirkung von Schokolade mitverantwortlich. Der hohe Tryptophangehalt der Milch scheint für ihre schlaffördernde Wirkung verantwortlich zu sein.

Kuhprodukte meiden!

Schlafstörungen 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.

In Kombination mit Magnesium, Vitamin B6 und Zink wirkt Tryptophan rascher und besser.

<i>Griffonia simplicifolia</i> extrakt (L-5-HTP)	<i>Hauptvorkommen</i>	<i>Mangelercheinung</i>	<i>Hauptbedeutung</i>
Pflanzen Extrakt	Griffonia simplicifolia	<p>Hauterkrankungen Schlafstörungen Störungen im zentralen Nerven System Serotoninabhängige Depression</p> <p>Dosierung</p> <p>0.05-0.3 g pro Tag</p>	<p>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-Hirn-Schranke überwinden und somit viel schneller und noch effizienter wirken kann.</p> <p>Weitere therapeutische Einsatzmöglichkeiten</p> <p>Depression, Fibromyalgie Migräne, Rheuma Schizophrenie Schlafstörungen Stimmungsaufhellend</p>