



# Wenn der Zyklus aus der Reihe tanzt

Die Menstruation gehört für die meisten Frauen zum ganz normalen monatlichen Terminkalender dazu. Aber was tun, wenn der Zyklus wegen eines prämenstruellen Syndroms oder einer Endometriose mehr Leiden als Routine bedeutet?

**TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT**

Eines vorweg: Das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, ist kein Mythos, sondern für viele Frauen eine hormonell bedingte Realität. Schätzungsweise jede dritte Betroffene spürt die «Tage vor den Tagen» in unterschiedlicher Ausprägung nicht nur körperlich, sondern auch psychisch: Typisch sind etwa Reizbarkeit, depressive Verstimmungen oder Erschöpfung, aber auch Heißhunger,

Schlafprobleme oder ein Spannungsgefühl in der Brust. Die Symptome beginnen meist in den Tagen vor der Menstruation und enden innerhalb weniger Stunden nach Beginn der Regelblutung – nur um im nächsten Zyklus wiederzukommen.

Was genau das PMS auslöst, ist nicht vollständig geklärt. Hauptverursacher sind vermutlich hormonelle Schwankungen, insbesondere im Zusammenspiel mit Botenstoffen im Gehirn wie vor allem Serotonin.

## **PMS ist kein Mythos, sondern für viele Frauen hormonelle Realität.**

### **Hilfe vom Pfeffermönch**

Was hilft? An erster Stelle steht – wie so oft – eine ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker und Koffein, dafür reich an Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B<sub>6</sub>, denn das kann den Hormonhaushalt stabilisieren. Auch regelmässige Bewegung, Stressreduktion und ein gesunder Schlafrhythmus haben nachweislich einen positiven Effekt. Viele Frauen berichten ausserdem von einer Besserung durch pflanzliche Präparate wie Mönchspfeffer; Ratschläge dafür gibt es in der Apotheke. Johanniskraut kann zur Stimmungstabilisierung eingesetzt werden, aber Achtung: Vor der Einnahme unbedingt bitte ärztlichen Rat einholen, denn es sind Wechselwirkungen etwa mit hormonellen Verhütungsmitteln möglich.

Werden Lebensqualität und Alltag durch das PMS stark beeinträchtigt, ist ebenfalls ein Gespräch beim Hausarzt oder der Frauenärztin empfohlen, um für die Behandlung geeignete Schmerzmittel oder Hormonpräparate zu besprechen.



**Pflanzliche Präparate wie Mönchspfeffer können sanfte Unterstützung bieten.**

### **Die vielen Gesichter der Endometriose**

Auch eine Endometriose ist alles andere als selten; in der Schweiz sollen rund zehn Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter betroffen sein. Bei dieser Krankheit siedelt sich Gewebe, das der Schleimhaut der Gebärmutter ähnelt, ausserhalb der Gebärmutter an, zum Beispiel an den Eierstöcken, im Bauchfell oder an der Blase. Dieses Gewebe reagiert auf die monatlichen Hormonveränderungen genau wie das in der Gebärmutter: Es baut sich auf und blutet ab, hat aber keinen natürlichen Ausgang – was letztendlich zu Entzündungen und Verklebungen führt.

**Louis Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA



**Geschenk\***

\*Beim Kauf von 2 Produkten aus der nutriderm Linie. Wert: CHF 23.- (solange Vorrat)

Mehr Details



**nutriderm**  
PIGMACARE®

Hochwirksame Pflege zur Vorbeugung und Reduktion von Pigmentflecken

Wirkstoffe wie Alpha-Arbutin, Niacinamid und Vitamin C reduzieren sichtbar Pigmentflecken, hemmen die Melaninbildung und sorgen für einen ebenmässigen, strahlenden Teint.



NEUES DESIGN  
BEWÄHRTE FORMEL

Dermatologische Kompetenz.  
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

MADE IN SWITZERLAND +

Die Beschwerden sind entsprechend der vielfältigen Lokalisationen sehr unterschiedlich: Manche Betroffene leiden unter extrem schmerzhaften Regelblutungen, andere unter Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang. Auch von der Regelblutung unabhängige Bauchschmerzen sind häufig, ebenso wie «systemische» Symptome wie eine erhöhte Infektanfälligkeit oder auffallende Müdigkeit. Sind Eileiter und/oder Eierstöcke betroffen, kann die Endometriose zudem die Fruchtbarkeit einer Frau beeinträchtigen.



### Hilfe aus Ihrer Apotheke

Wenn Sie an Zyklusbeschwerden leiden, ist Ihre Apotheke für Sie da:

- > Beratung zu pflanzlichen Präparaten wie Mönchspfeffer oder Johanniskraut
- > Empfehlung geeigneter Schmerzmittel und Wärmeauflagen
- > Prüfung möglicher Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln
- > Tipps zu Lebensstil und Selbsthilfe zur Linderung der Beschwerden

### Behandlungsoptionen sind vorhanden

Falls Sie derartige Symptome haben, aber noch keine Diagnose, zögern Sie nicht, in Ihrer gynäkologischen Praxis Hilfe zu suchen. Selbst wenn es eine Endometriose sein sollte, gibt es mittlerweile Behandlungsoptionen; neben entzündungshemmenden Wirkstoffen beziehungsweise Schmerzmitteln sind dies eine hormonelle Therapie oder Operation. Ziel ist nicht nur, die Schmerzen zu lindern, sondern genauso das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Lebensqualität zu verbessern; auch eine Schwangerschaft kann dann wieder möglich sein – eine vollständige Heilung ist jedoch nicht möglich.

Übrigens: Warum genau die Schleimhaut der Gebärmutter sich in anderen Geweben ansiedelt, ist noch nicht vollständig geklärt; sowohl die Genetik, Umwelteinflüsse als auch Ernährungsfaktoren scheinen eine Rolle zu spielen. Verhindern lässt sich die Krankheit jedenfalls nicht.

### Menstruationsurlaub: Spanien macht es vor

Spanien führte 2023 als erstes europäisches Land per Gesetz für Frauen mit besonders starken Menstruationsschmerzen die Möglichkeit ein, sich bis zu drei Tage pro Monat krankschreiben zu lassen. In der Schweiz gibt es bislang keine spezifische Regelung, weder auf nationaler Ebene noch flächendeckend in Unternehmen; einige Betriebe setzen auf flexible Arbeitszeitmodelle oder informelle Kulanz. <



#### Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinerin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

# Hepasin – Leber-Galletropfen

Fähleseesee im Alpstein

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Drogerien und Apotheken.



Unterstützend bei Leber-Galleleiden.

**HERBAMED**  
Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken  
mit besonderer Kraft. Weltweit.

Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland  
[www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)