

## Prämenstruelles Syndrom (PMS)



[1]

Für alle Symptome während der Menstruation, wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Wassersucht, Gereiztheit, gibt es eine Fülle von rezeptfreien Medikamenten, die Erleichterung versprechen. Die Ursache und Heilung aber könnte in den Nahrungsmitteln liegen, welche von den betroffenen Frauen konsumiert werden.

### Einfluss unserer Nahrung

Eine PCRM-Studie, die von Dr. Neal Barnard an 33 Frauen im Alter zwischen 33 und 48 Jahren durchgeführt wurde, verschaffte einen näheren Einblick in die Wirkungsweise der Ernährung auf Menstruationsschmerzen. Eine Gruppe wurde instruiert, sich zwei Monate vegan und fettarm zu ernähren. Sie konsumierten Gemüse, Getreide, Früchte und Hülsenfrüchte ohne Mengeneinschränkung. Hingegen wurden Tierprodukte sowie Speiseöle, Frittiertes, Nüsse, Avocado und Oliven weggelassen. Dadurch wurde eine Nahrungsaufnahme mit ca. 10 % Fett erzielt.

Die Ergebnisse waren bemerkenswert. «Nachdem ich meine Ernährung umgestellt hatte, verbesserte sich mein Befinden drastisch», berichtete eine Studienteilnehmerin, die sich jeden Monat bis zu zehn Tage unwohl gefühlt hatte, «in der Woche vor meiner Periode verspürte ich überhaupt kein prämenstruelles Syndrom mehr».

### Ursache

Zu den Hauptursachen der Menstruationsschmerzen zählen die Prostaglandine. Dr. Barnard und seine Kollegen stellten die Hypothese auf, dass der Östrogenspiegel sinkt, wenn die Frauen ihren Fettkonsum reduzieren, was wiederum das Zellwachstum und die Prostaglandinbildung in der Gebärmutter reduziert. «Unser Ziel ist es, die hormonellen Schwankungen, die viele Frauen jeden Monat durchmachen, zu mildern», sagte Dr. Barnard. Diese Ernährungsweise erhöht auch die Produktion der Sexualhormon bindenden Globuline, welche das Östrogen inaktivieren und dadurch die Hormonschwankungen beruhigen.

Nebst dem Rückgang der Intensität der Menstruationsschmerzen verkürzte sich auch die Dauer der Menstruation, nämlich von durchschnittlich 3,9 auf 2,7 Tage. Überraschenderweise gab es auch positive Auswirkungen bei Familienmitgliedern, die diese Ernährungsweise ebenfalls befolgten. «Bei meiner Mutter reduzierte sich das Körpergewicht und ihr Blutdruck sank. Mein Mann verlor 40 Pfund, die er auf andere Weise nicht losgeworden wäre. Er fühlt sich gesünder und energievoller als je zuvor», berichtete eine Teilnehmerin.

### Vorteile für die Gesundheit

Etwa 10 % aller [in den USA lebenden] Frauen erleiden während ihrer Menstruation so heftige Schmerzen, dass sie ihrer Arbeit oder anderen Aktivitäten nicht nachgehen können.

Als die Teilnehmerinnen in einem zweiten Schritt aufgefordert wurden, ihre vorherigen Essgewohnheiten wieder aufzunehmen, weigerten sich viele. Die Energiezunahme, die bessere Konzentrationsfähigkeit, den Gewichtsverlust und den Rückgang der Schmerzen wollten sie beibehalten. «Ich fühle mich nicht eingeschränkt

durch diese Ernährungsform», sagte eine Teilnehmerin, «wenn ich sie aber aufgebe, dann nehme ich wieder einen ungesunden Lebensstil an und bekomme dadurch erneut Menstruationsschmerzen.» Die Frauen, die an der Studie teilgenommen hatten, verloren bei dieser veganen Ernährungsweise durchschnittlich 6 Pfund nach 6 Wochen.

Dr. Barnard vermutet, dass Menstruationsschmerzen ein Warnsignal für weitere mögliche Gesundheitsrisiken sein könnten. Die Prostaglandinaktivität, welche die Schmerzen verursacht, wird verstärkt durch einen hohen Östrogenspiegel, der wiederum von übermässigem Fettkonsum herrührt.

Die Fette, die wir mit der Nahrung aufnehmen, sowie das gespeicherte Körperfett lassen den Östrogenspiegel ansteigen. Das Ergebnis ist eine höhere Krebsrate bei Frauen, die sich fettreich ernähren oder übermässiges Körperfett haben, zudem besteht für sie eine schlechte Prognose, wenn sie von Krebs betroffen werden. Eine fettarme pflanzliche Ernährungsweise ist die gesündeste Art, die Hormone im Gleichgewicht zu halten.

Letzte Aktualisierung: 21.12.2016

Weitere Infos:

- Buchtipp: [Schmerzen lindern durch richtige Ernährung](#) [2], Neal Barnard
- ?PCRM: [Using Foods against Menstrual Pain](#) [3]
- Der Artikel stammt aus dem Magazin der [Ärzteorganisation PCRM](#) [4], Ausgabe Frühling/Sommer 2000.

**Source URL (modified on 21.12.2016 - 09:41):** [https://www.swissveg.ch/praemenstruelles\\_syndrom](https://www.swissveg.ch/praemenstruelles_syndrom)

#### Links

[1] [https://www.swissveg.ch/praemenstruelles\\_syndrom](https://www.swissveg.ch/praemenstruelles_syndrom)

[2] [http://www.amazon.de/Schmerzen-lindern-durch-richtige-Ern%C3%A4hrung/dp/3502140308/ref=sr\\_1\\_1](http://www.amazon.de/Schmerzen-lindern-durch-richtige-Ern%C3%A4hrung/dp/3502140308/ref=sr_1_1)

[3] <http://www.pcrm.org/health/health-topics/using-foods-against-menstrual-pain>

[4] <http://pcrm.org/>