

# PMS



- Häufige Symptome sind: Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Blähungen, Kopfschmerzen, Heißhunger, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel
- Manchmal kann ein Symptomtagebuch helfen, um Muster und Veränderungen ins Positive und Negative besser zu erkennen
- Versuche stressige Termine um diese Tage herumzubauen, damit du so wenig zusätzliche Belastung wie möglich hast
- Mach Freunden und Familie klar, dass du in dieser Zeit weniger belastbar bist
- Wenn du die richtigen Leuten um dich herum hast, werden sie es verstehen und darauf Rücksicht nehmen
- Plane Me-Time ein und achte mehr denn je auf guten Schlaf und auf ein gutes Stressmanagement
- Achte auf eine gute Nährstoffversorgung, weil Nährstoffdefizite sich auf alle Bereiche negativ auswirken und somit auch auf die hormonelle Balance
- Meide Koffein, Alkohol, zu viel Zucker und Fertiggerichte, weil sie die Symptome von PMS verstärken können
- Mönchspfeffer, Frauenmantel und Traubensilberkerze können dabei helfen den Zyklus zu harmonisieren und somit Symptome zu lindern
- In vielen Fällen lassen sich die Symptome von PMS verbessern, zu starke Beschwerden sind keinesfalls normal
- Das Hormonsystem ist sehr komplex und oft ist es eine Reihe von Anpassungen und Veränderungen, die zu einer Verbesserung führen
- Verbesserungen passieren nicht von heute auf morgen, also bleib dran und setze die Dinge dauerhaft um