YIN SHI

In der Beratung ausgehändigte Fiche

GYNÄKOLOGIE

Prämenstruelles Syndrom

Die schwierige Woche mit mehr Komfort durchstehen

Die Tage vor der Regel sollten keine monatliche Prüfung sein. Dieses Blatt sammelt die einfachen Gesten, die Reizbarkeit, Blähungen, Heisshunger und Müdigkeit abschwächen, und die Fallen, die sie wecken.

IN KÜRZE

Das prämenstruelle Syndrom betrifft etwa jede zweite Frau: Stimmung auf der Achterbahn, gespannte Brüste, aufgetriebener Bauch, Heisshunger, gestörter Schlaf, in den Tagen vor der Regel. Es ist weder Schicksal noch Laune: Die Hormone spielen ihre Partie, aber der Teller regelt die Lautstärke. Regelmässig, sanft und warm zu essen verändert oft mehr, als man denkt.

DAS WICHTIGSTE

• Lassen Sie in der prämenstruellen Woche keine Mahlzeit aus: Heisshunger und Reizbarkeit siedeln sich dort an, wo der Hunger gegraben hat.

• Reduzieren Sie in dieser Woche schnellen Zucker und Kaffee: Sie sind die ersten zwei Verstärker der Symptome.

• Qualitätsvolle dunkle Schokolade, ein kleines Stück, gehört zu den Verbündeten (Magnesium): Sie ist nicht der Feind, die Dosis zählt.

WAS IHNEN HILFT

Regelmässige, vollständige Mahlzeiten : Stärke + Eiweiss + Gemüse bei jeder Mahlzeit: Es ist die Stabilität, die Heisshunger und Stimmung beruhigt.

Magnesiumquellen : Nüsse, 70% dunkle Schokolade, grünes Gemüse, Vollkorn: das Mineral der Nerven- und Muskelentspannung.

Fette Fische : Sardine, Makrele, Lachs zweimal pro Woche: Ihr Omega-3 stützt die Stimmung und beruhigt die Entzündung.

Abendliche Kräutertees : Kamille, Eisenkraut, Melisse: das Ritual, das die Nervenspannung vor der Nacht senkt.

Heiße, wohltuende Gerichte : Suppen, Schmorgerichte, warme Kompott: der Komfort über den Teller, wenn der Körper nach unten zieht.

WAS VERSCHLECHTERT

Schnelle Zucker : der Spike dann der Absturz: garantierte Reizbarkeit zwei Stunden später, und ein Heisshunger, der den nächsten ruft.

Kaffee in Serie : Koffein spannt Brüste und Nerven in dieser Woche: reduzieren statt leiden.

Verstecktes Salz : Fertiggerichte, Wurstwaren, zu viel Brot: Die Wassereinlagerung kommt grösstenteils daher, nicht vom Salzstreuer.

Frühstück auslassen : hungrig in eine hormonal geladene Woche zu starten heisst, den Heisshunger um 17 Uhr zu programmieren.

Kurze Nächte : gekürzter Schlaf verstärkt die Schmerz- und Stimmungsempfindlichkeit: Schützen Sie in dieser Woche Ihre Nächte.

Essen in Eile : irgendwas vor dem Bildschirm zu essen verschlechtert sowohl Stimmung als auch Verdauung: eine richtige sitzende Mahlzeit verändert den Abend.

Mässiges Salz : weniger Salz = weniger Wassereinlagerung: weniger gespannte Brüste, weniger aufgetriebener Bauch.

IM ALLTAG

Die Gewohnheiten, die den Unterschied machen

1 Die Woche antizipieren

Markieren Sie Ihre schwierigen Tage im Kalender und erleichtern Sie den Terminkalender so sehr wie den Teller: Prävention schlägt Reparatur.

2 Einen Notfall-Snack bereithalten

eine Handvoll Mandeln, eine Frucht, ein Stück dunkle Schokolade: ein Heisshunger, der rechtzeitig abgefangen wird, entgleist nicht.

3 Zwanzig Minuten täglich gehen

auch ohne Lust: Gehen bringt in Gang, hält die Schwellung zurück und richtet die Stimmung besser auf als das Sofa.

4 Die Abende verwöhnen

leichte warme Mahlzeit, Bildschirme früh aus, Kräutertee: Die prämenstruelle Woche schläft schlecht, bieten Sie ihr eine weiche Landung.

5 Symptome zwei Zyklen notieren

ein Mini-Tagebuch (Stimmung, Bauch, Schlaf, Teller) enthüllt Ihre echten Auslöser und hilft Ihrem Therapeuten, richtig zu zielen.

Dieses Blatt begleitet die Ratschläge Ihres Therapeuten, es ersetzt sie nicht. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn die Symptome Ihren Alltag stark beeinträchtigen, wenn sie den ganzen Zyklus über anhalten oder wenn neue Schmerzen auftreten: Manche Bilder ähneln dem PMS, erfordern aber ärztlichen Rat.

Yin Shi · Prämenstruelles Syndrom · Ausgabe vom 19. November 2026 · Dokument aufbewahren