

DR. ANDREA FLEMMER

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Heilmethoden, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

Hilfe aus der Pflanzenheilkunde



schlütersche



4 **VORWORT**

6 **PMS – WAS SIE WISSEN MÜSSEN**

- 8 Ganz schön komplex: der weibliche Zyklus
- 10 Was ist das Prämenstruelle Syndrom?
- 15 Hauptschuldige: die Hormone
- 17 Welche Medikamente gibt es gegen PMS?
- 24 Weitere PMS-Formen

29 **PMS SANFT UND NATÜRLICH BEHANDELN**

30 **Mit Mood-Food gegen das Stimmungstief und andere PMS-Symptome**

- 31 Botenstoffe: kleine Glücksbringer
- 44 Komplexe Kohlenhydrate für starke Nerven und Muskeln
- 46 Die richtigen Fette: Waffen gegen depressive Verstimmungen
- 52 EBC: Vitamine gegen PMS
- 60 Kalzium, Zink und Co: Mineralstoffe gegen PMS

67 **Geballte Pflanzenkraft gegen vielerlei Beschwerden**

- 68 Allrounder, die eine Linderung des gesamten Syndroms versprechen

75 **Wirksame Pflanzenhelfer gegen einzelne PMS-Symptome**

- 75 Spannungsschmerzen in der Brust
- 78 Schlafprobleme
- 90 Unreine Haut
- 94 Kopfschmerzen
- 100 Migräne
- 102 Verstopfung
- 106 Unruhe
- 108 Niedergeschlagenheit und leichte Depressionen
- 115 Angst- und Panikstörungen
- 117 Krampfartige Schmerzen im Unterleib und andere Schmerzen
- 123 Wassereinlagerungen

124 **Aromatherapie – die Kraft der heilsamen Düfte**

- 124 Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?
- 126 Ätherische Öle gegen das PMS
- 128 Die richtige Anwendung

129 **Nicht vergessen: Entspannung und Bewegung**

- 129 Mit Entspannungstechniken das PMS einfach loslassen
- 133 Mit Massagen das PMS einfach wegstreichen
- 133 Mit Akupunktur und Akupressur das PMS einfach wegdrücken
- 134 Mit Sport dem PMS einfach davonlaufen
- 138 Tipps zur Stressvermeidung

140 **ANHANG**

- 140 **Lexikon**
- 143 **Register**

