

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	91 (1993)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Problempunkt im Zyklus : die Tage vor der Menstruation
<b>Autor:</b>	Berger, Renate
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950893">https://doi.org/10.5169/seals-950893</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Neues aus der Forschung

### Problempunkt im Zyklus: Die Tage vor der Menstruation

Der folgende, in der Schweizer Hebamme abgedruckte Fachartikel über das Prämenstruelle Syndrom stammt aus der Feder von Frau Renate Berger, Fachjournalistin. Sie hat auch die Kästchen und Tabellen gestaltet und mir zur Verfügung gestellt. Renate Berger wohnt in Zürich und arbeitet u.a. für die Gesellschaft für Volksgesundheit.

Laut einer Studie aus dem Jahr 1991 leiden in der Schweiz rund 50% der Frauen im gebärfähigen Alter unter dem Prämenstruellen Syndrom PMS. Symptome wie schmerzende Brüste, Migräne, sexuelles Desinteresse, Depressionen, Gewichtszunahme, Hautprobleme, Schlafstörungen und andere Irritationen können das körperliche und geistige Wohlbefinden der Frauen Monat für Monat in hohem Mass beeinträchtigen. Seit einigen Jahren werden vor allem in England und Kanada klinische Forschungen durchgeführt, um den Ursachen dieses Phänomens auf die Spur zu kommen. Dabei erwies sich die Annahme, PMS-Beschwerden würden durch ein hormonelles Ungleichgewicht ausgelöst, als nicht haltbar. Vielmehr scheint eine Störung im biosynthetischen Aufbau von Prostaglandin E1 aus hochungesättigten Fettsäuren die Ursache zu sein. (Tabelle 1)

#### Für viele Frauen die schlimmste Phase im monatlichen Zyklus

Die prämenstruellen Beschwerden sind zeitlich auf die Lutealphase oder Gelbkörperphase des Zyklus beschränkt. Die Beschwerden können also bereits 14 Tage vor der Periode auftreten, im allgemeinen machen sie sich zwischen dem 5. und 2. Tag vor der Regelblutung besonders stark bemerkbar und verschwinden dann mit Beginn der Periode sehr schnell, meist innerhalb weniger Stunden. Aus bisherigen Forschungen geht hervor, dass rund 70% der Frauen über Brustbeschwerden klagen (Anschwellen, Spannungsgefühl, erhöhte Empfindlichkeit, Hyperalgesie der Brustwarzen), 50% leiden an Unterleibsbeschwerden, 45% unter Ödemen an Fußknöcheln, Beinen, Augen und Händen. Migräne, Kopf- und Muskelschmerzen

betreffen rund 30%, Gewichtszunahme durch Wasserretention (zwischen 0,61 und 4 Kilogramm) lässt sich bei 45% feststellen. Nahezu alle befragten Frauen leiden jedoch während der prämenstruellen Phase unter psychischen Beschwerden: Stimmungsschwankungen, Unrast, Konzentrationsschwäche, unkontrollierte Esslust und sexuelles Desinteresse machen es auch für die nähere Umgebung oft schwierig, Verständnis aufzubringen.

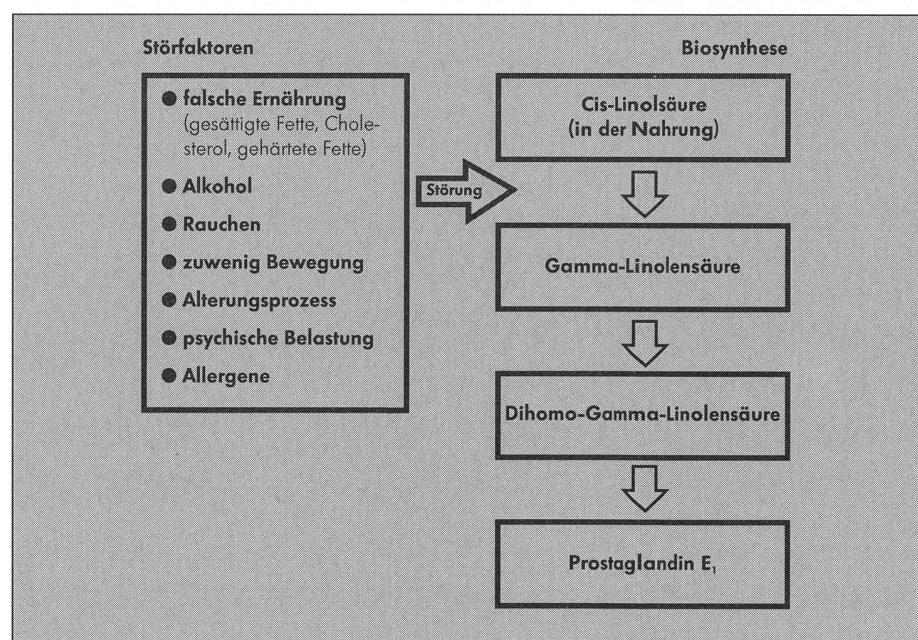
Prostaglandine steuern einen grossen Teil der Abläufe im Körper: Sie beeinflussen die Funktion von Blut und Gefässen, regulieren das Immunsystem, bauen Entzündungen ab, regen den Stoffwechsel an, regulieren Gehirn- und Nervenfunktionen, steuern die Tätigkeit von Magen und Geschlechtsorganen und wirken sich auf Hautentzündungen aus. Oder man könnte kurz sagen: Sie beeinflussen das allgemeine Wohlergehen positiv, wenn sie in genügendem Mass vorhanden sind, jedoch auch negativ, wenn ein Mangel herrscht.

#### Frauen wissen so wenig wie gar nichts über die Probleme der Vorperiode

Während PMS in vielen europäischen Ländern und auch in den USA ein völlig all-

#### Tabelle 1

Der wertvolle Regulator Prostaglandin E1 entsteht durch die Umwandlung der essentiellen ungesättigten Fettsäure Cis-Linolsäure in Gamma-Linolensäure. Diese Umwandlung kann durch verschiedene Einwirkungen gestört werden. Klinische Studien haben bestätigt, dass die Linolsäure-Metabolite bei Frauen mit PMS-Beschwerden in zu niedriger Konzentration auftreten. Mit der Einnahme von Gamma-Linolensäure tritt eine signifikante Verbesserung beziehungsweise Verringerung der Symptome auf.



Störfaktoren der Prostaglandin-Biosynthese durch Hemmung der Umwandlung von Cis-Linolsäure in die Gamma-Linolensäure.

tägliches Gesprächsthema unter Frauen sein kann, wird in der Schweiz noch sehr wenig informiert und diskutiert. PMS ist nach wie vor ein Tabu-Thema.

Aus diesem Grund hat es sich die «Volksgesundheit Schweiz» zur Aufgabe gemacht, in verschiedenen Sektionen Vorträge zum Thema PMS zu organisieren und die teilnehmenden Frauen «aufzuklären». Seit Herbst 1992 fanden rund 15 solcher Vorträge in der Deutschschweiz statt. Dabei zeigt sich, dass sehr viele Teilnehmerinnen nach einem eigentlichen Aha-Erlebnis das Bedürfnis hatten, offen über prämenstruelle Beschwerden und eigene Erfahrungen zu sprechen.

### Am Hormonhaushalt kann es nicht liegen

Lange Zeit nahm man an, die Störungen während der Tage vor der Periode seien auf ein zyklusbedingtes Ungleichgewicht von Östrogen und Progesteron zurückzuführen. Aufgrund neuerer Erkenntnisse zeigte sich, dass der Prolaktinspiegel bei PMS eine entscheidende Rolle spielt: PMS-Patientinnen

**Tabelle 2:** Offene Feldstudie durch eine englische Frauenzeitschrift bei Frauen mit PMS: Subjektive Bewertung durch die Teilnehmerinnen nach achtwöchiger Einnahme von Nachtkerzenöl (3x2 Kapseln Efamol © pro Tag)

n = 300	Deutliche Besserung	Keine Änderung	Schlechter	Total	Besserung in %
Reizbarkeit	246	36	1	283	87
Depressionen	202	46	10	258	78
Schmerz/ Empfindlichkeit in den Brüsten	191	53	9	253	75
Kopfschmerz	150	48	9	207	72
Geschwollene Gelenke, Beine	67	22	5	94	71

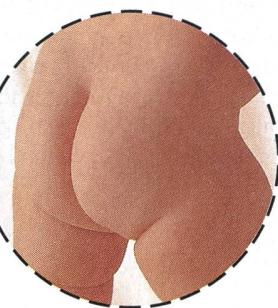
Quelle: Schweiz. Zschr. Ganzheits-Medizin 3/92

hatten erhöhte Prolaktinwerte und sprachen gut auf eine entsprechende Behandlung an. Da der Prolaktinspiegel normalerweise durch Prostaglandin E<sub>1</sub> reguliert wird, stellte man die Hypothese auf, dass eine Störung im biosynthetischen Aufbau von Prostaglandin E<sub>1</sub> aus hochungesättigten Fettsäuren die Ursache für PMS sein müsse.

### Ein Heilmittel aus der Natur: Gamma-Linolensäure

Kleinere Mengen von Gamma-Linolensäure kommen zwar in verschiedenen Nahrungsmitteln vor, nennenswerte Quantitäten liessen sich aber bisher nur in der Muttermilch und in den Pflanzen-

FÜHLEN SIE MAL!



Wenn die Windel Ihres Babys seinen Po nicht so trocken hält,  
entdecken Sie, welche es schafft: →

Eine Substitutionstherapie mit Gamma-Linolensäure zeigte bei einer Feldstudie mit 500 zufällig ausgewählten Frauen ausgezeichnete Resultate. Je nach Art der Beschwerde lagen die Besserungsangaben zwischen 71% und 87%. Die Frauen nahmen 8 Wochen lang pro Tag 3x2 Kapseln Efamol-Nachtkerzenöl ein (jede Kapsel enthält 40 mg Gamma-Linolensäure und ca. 350 mg Linolsäure).

samen der Nachtkerzenpflanze nachweisen. Diese unscheinbare Pflanze liefert den kostbaren Stoff in ausserordentlich hochwertiger Kombination und auch in interessanten Mengen: 3 Kapseln Nachtkerzenöl enthalten etwa soviel Gamma-Linolensäure wie 1 Liter Muttermilch!

den, Mythologien, Mondriten, Bräuche aus fernem, von der Zivilisation unberührten Ländern, Berichte aus früheren Zeiten – alles Beweise, dass die Menstruation teilweise Angst auslöst, die ausgeschaltet werden muss. (Frauen sind unzurechnungsfähig, unrein, unentschieden, usw.) Stimmt das wirklich?

Aus dem Text, Seite 40: ... Die eine Frau mag sich während der Periode sehr offen fühlen, die andere sehr verletzlich. Werden die Empfindungen akzeptiert, die in dieser Zeit auftreten, dann verschwinden mit grosser Wahrscheinlichkeit die eigene Furcht sowie physische Reaktionen. Mag der Wechsel von der Ablehnung zum Akzeptieren des eigenen Zyklus zuerst auch wie ein Sich-Fügen in ein unwillkommenes weibliches Schicksal erscheinen, so wird er doch zur Entdeckung zahlloser neuer Fähigkeiten und Energien führen...

## LUNA YOGA

Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft  
Tanz- und Tiefenübungen  
von Adelheid Ohlig



Luna Yoga ist Bewegung und Stille in einem. Die Übungen zielen auf eine verstärkte Durchblutung der Sexualorgane und des Bauchraums und wollen die Beweglichkeit des Beckens verbessern. Dabei spielt die Miteinbeziehung des Atems eine wichtige Rolle. Die sanften Bewegungen von Luna Yoga helfen dabei, den Körper zu erspüren und Verkrampfungen zu lösen.

Die Übungen und Tanzbewegungen wecken ungeahnte Kräfte im Körper der Frau und helfen bei der Heilung von Unterleibskrankheiten. Luna Yoga kann unter fachkundiger Anleitung der Yoga-Lehrerin «unfruchtbaren» Frauen zum Eisprung verhelfen und den ersehnten Kinderwunsch erfüllen. Prämenstruelle Verspannungen und Krämpfe können gelöst werden, und ein neues Lebensgefühl und Freude durchströmen den Körper.

Ich habe mich mit Frau Adelheid Ohlig, der Autorin des Buches «Luna Yoga» zu einem Gespräch getroffen und freute mich über ihre ausgewogene, gelöste und fröhliche Art. Frau Ohlig ist Journa-

listin, und das Yoga hat sie schon seit früher Jugend begleitet. Durch eine schwere Erkrankung reduzierte sie ihre Berufstätigkeit als Journalistin und besann sich auf ihre ureigensten Kräfte, um wieder gesund zu werden. Frau Ohlig ist seit vielen Jahren Schülerin von Aviva Steiner und vermittelt Luna Yoga nach ihren Lehren. Aviva Steiner ist eine israelitische Physiotherapeutin, sie hat ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das Frauen Einfluss auf ihre Fruchtbarkeit nehmen lässt und bei Menstruationsbeschwerden und Unterleibserkrankungen Erleichterung schafft.

Das Buch «Luna Yoga» zeichnet sich durch viele Darstellungen und kurze Erklärungen aus. Grundsätzlich sollte man aber die Übungen mit einer ausgebildeten Yoga-Lehrerin ausführen, weil auch das richtige Atmen wichtig ist. Frau Ohlig wohnt in der Schweiz und gibt Wochenendkurse in vielen Ländern der Welt.

sf □

Wilhelm Goldmann Verlag, München  
144 Seiten / Fr. 10.80

Ein lesenswertes Buch, in kleiner Schrift gedruckt – aber mit einer unglaublichen Aussagekraft.

sf □

Fischer Taschenbuch Verlag GmbH  
Frankfurt am Main  
(289 Seiten, mit Anmerkungen 314)

## Die Tage vor den Tagen

Von Dr. med. Caroline Shreeve, England

Monatsbeschwerden vor den kritischen Tagen und wie man sie los wird.

In diesem Leitfaden zur Selbsthilfe zeigt die erfahrene Ärztin Dr. med. C. Shreeve, die schon jahrelang Frauen mit derartigen Beschwerden behandelt, dass man auf verständnisvolle Weise das Übel (PMS) erkennen, lindern und loswerden kann. Symptome, die bis vor kurzem oft noch als Einbildung, Launen und Verrücktheit abgetan wurden, werden gelindert und für immer verschwinden.

Sie hilft den Frauen durch eine Fülle praktischer Ratschläge und mit Informationen über eine natürliche, chemiefreie und wirksame Behandlung mit einem kürzlich entdeckten Heilmittel.

## Die weise Wunde Menstruation

Von Shuttle/Redgrove

Ist der Menstrualzyklus der Frau ein Fluch oder ist er ein unerkannter Segen?

Dieses Buch bringt viele Thesen, unglaubliche Vergleiche, Tabus, Legen-

Ich finde das Buch sehr interessant geschrieben, und ich hoffe, dass es vielen Frauen den Weg zu neuer Lebensfreude und einem guten Gefühl für sich selber zeigen kann.

sf □

Franz Ehrenwirth Verlag GmbH & Co, München 4. Auflage / 121 Seiten, Fr. 20.-

## Was ist nur wieder los mit mir?

Die Gefühle im Leben einer Frau

Von Jean Lush und Patricia H. Rushford

Die Autorinnen geben in diesem Buch faszinierende Einblicke in die lebenslange Beziehung zwischen den Gefühlen einer Frau und den hormonellen Prozessen in ihrem Körper. Um sich besser orientieren zu können, ist das Buch in fünf Teile gegliedert und jedefrau/jedemann kann sich zuerst das

Kapitel herauspicken, das sie/ihn am meisten interessiert oder beschäftigt.

### Teil 1: Vom Mädchen zur Frau

(Ich bin eine Frau/Stimmungsschwankungen)

### Teil 2: Die Frau zwischen Traum und Wirklichkeit

(Schwangerschaft/PMS)

### Teil 3: Midlife-Krise

(Midlife-Probleme bewältigen/Eine Frau mit Ausstrahlung)

### Teil 4: Die Wechseljahre

(Zeit der Umstellung/Bewältigung)

### Teil 5: Die Zeit nach den Wechseljahren

(Des Lebens Schluss...)

Ein empfehlenswertes, informatives Buch für die ganze Familie – zum besseren Verständnis füreinander in einer zum Teil verwirrenden Gefühlswelt.

sf □

Verlag Schulte & Gerth, Asslar  
4. Auflage 263 Seiten

## Haben Sie...

- Interesse an der Forschung und möchten etwas mehr darüber wissen?
- Artikel gelesen und möchten darüber mit Kolleginnen reden?
- Erfahrungen gesammelt, und möchten diese mit Kolleginnen austauschen?
- vor, Forschung zu betreiben, haben aber Probleme, ein Konzept zu erarbeiten?

Wir möchten eine Hebammenforschungsgruppe gründen und suchen Hebammen, welche Interesse daran hätten. In vielen Ländern bestehen schon solche Forschungsgruppen (ICM Vancouver 1993).

Primär haben wir die Absicht, in regelmässigen Sitzungen Gedanken auszutauschen und Konzepte und Ziele dieser Gruppe zu erarbeiten. Interessentinnen können sich melden bei:

Frau Ans Luyben  
Kanonenweg 12, 3012 Bern  
Tel. P: 031 301 50 41/G: 300 11 81

□

## → Die neue Pampers Baby-Dry:

Denn sie hält einfach trockener – fast wie frisch gewickelt.



Trägt Ihr Baby die neuen Pampers Baby-Dry, können Sie jederzeit nachfühlen, wie es sich anfühlt: weder nass noch unangenehm feucht – sondern schön trocken. Denn nur die neue Pampers Baby-Dry hat das Baby-Dry Trockenvlies, das erst die Nässe von Babys Po wegleitet und dann wieder so gut wie trocken wird. So bleibt Babyhaut trockener.



**Pampers**  
**BABY-DRY**

Die neuen Pampers Baby-Dry.  
Einfach trockener – fast wie frisch gewickelt.