

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	28 (1992)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Die schlechte Laune der Natur : Frauen im monatlichen Zyklus-Stress
<b>Autor:</b>	Shreeve, Caroline
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-929956">https://doi.org/10.5169/seals-929956</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:** 06.02.2026

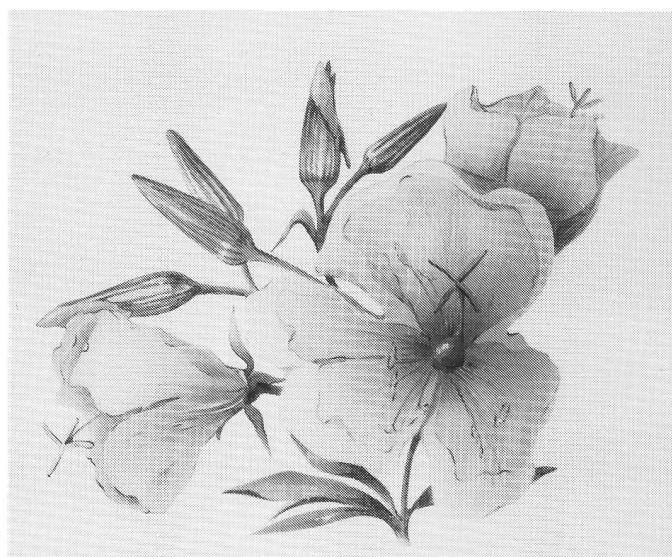
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

GESPRÄCHSTHEMA

# Die schlechte Laune der Natur: Frauen im monatlichen

**S**einige Zeit wird in den Medien und damit auch in der therapeutischen Praxis vermehrt über ein wichtiges, lang tabuisiertes Frauenthema diskutiert: das Prämenstruelle Syndrom PMS. Viele Frauen leiden nicht während den sogenannten kritischen Tagen ihres Zyklus, sondern vor allem unter den weit unangenehmeren Vorboten. Kopfschmerzen, Migräne, Schmerzen in den Brüsten, Schwellungen, Gewichtszunahme, Hautprobleme, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Anspannung, Reizbarkeit und Depressionen sind die bekanntesten Symptome. Wie kann die physiotherapeutische Praxis damit umgehen, und welche Hilfe erwartet die Patientin?

Unter dem Prämenstruellen Syndrom PMS leiden schätzungsweise 50% der Frauen im gebärfähigen Alter. Unterschieden werden rund 150 somatische und psychische Symptome, die mehr



Nachtkerzenblüte

oder weniger intensiv auftreten können. PMS-Beschwerden beginnen während der Gelbkörper-Phase des Zyklus, also ungefähr 14 Tage vor der Regelblutung, und erreichen zwischen dem 5. und 2. Tag vor der Periode ihren Höhepunkt. Mit dem Beginn der Menstruation verschwinden die Beschwerden sehr schnell, oft innerhalb weniger Stunden. In den kritischen Tagen vor der Periode leiden aber nicht nur die Frauen selbst, sondern auch das soziale Beziehungsnetz. Denn mit steigendem Anspannungs- und Nervositätspegel kommt es zu Beziehungs- und Familienkonflikten, erhöhtem Unfallrisiko und vielfach zu aggressivem Verhalten gegenüber Kindern. Durch die Reaktion der Umwelt – die Symptome werden oft als weibliche Laune, Einbildung oder Hypo-

chondrie abgetan – kann eine Art Rückkopplungseffekt entstehen, wodurch die Problematik noch verstärkt wird.

## Verständnis und Beratung gegenüber Patientinnen in der Praxis

In der physiotherapeutischen Praxis zeigen sich die Auswirkungen des Prämenstruellen Syndroms PMS auf verschiedenen Ebenen.

- Vorerst einmal sind es die Therapeutinnen selbst, welche ihr Arbeitspensum während den eigenen kritischen PMS-Tagen sorgfältig einteilen und Stress vermeiden sollten.
- Vermehrte Sensibilisierung gegenüber PMS-Patientinnen ist wichtig: Symptome wie Angespanntheit, Unruhe, geschwollene Gelenke und höherer Schmerzpegel können die Therapie erschweren. Deshalb

lohnt es sich, die Behandlungstermine bei Frauen mit starkem PMS-Syndrom auf den Zyklus abzustimmen.

■ Mehr und mehr erwartet die Patientin von Fachleuten in Pflege- und Therapieberufen auch Beratungskompetenz, insbesondere wenn es sich um natürliche Heilmittel und -methoden als Ausgleich zur schulmedizinischen Betreuung handelt.

■ In der Fachliteratur werden (allerdings vorerst noch am Rande) physiotherapeutische Massnahmen zur Linderung von PMS-Symptomen aufgezeigt. Es ist anzunehmen, dass mit steigendem Bewusstsein der PMS-Problematik neue Therapieformen entwickelt werden.

## Behandlungsmethoden sind noch viel zuwenig im Gespräch

Im November 1991 griff die schweizerische Zeitschrift für Ganzheits-Medizin das Thema PMS auf und befragte alle Gynäkologen in der Schweiz zum Problem des Prämenstruellen Syndroms PMS. Die Resultate zeigten, dass zwar auch in der Schweiz jede zweite Patientin unter entsprechenden Beschwerden leidet, aber kaum über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten informiert ist. Die Gynäkologen verabreichten nach eigenen Angaben vorwiegend Medikamente aus dem Hormonbereich. Diese Lösung ist nicht unumstritten.

## GESPRÄCHSTHEMA

# Z y k l u s - S t r e s s

ten, da die Ursachen der PMS-Symptomkette noch weitgehend unbekannt sind und entsprechende Studien von einem 50-Prozent-Placeboeffekt bei der Behandlung mit Hormon- bzw. Leerpräparaten berichten. Ob sich das Risiko von Nebenwirkungen lohnt, ist allerdings fraglich.

### **Ein Geheimtip im Analyselabor: Öl der Nachtkerzenpflanze**

Unter Frauen und Vertretern von natürlichen Behandlungsmethoden gilt vor allem das rezeptfrei erhältliche Öl der Nachtkerzenpflanze als Geheimtip. Das in der Schweiz unter dem Markennamen EFAMOL bekannte Samenöl entpuppt sich bei genauer Analyse tatsächlich als potentieller Regulator des gestörten Stoffwechselhaushalts. Das Öl ist nicht nur reich an essentiellen, ungesättigten Fettsäuren, es weist

auch im Gegensatz zu vergleichbaren Fettsäureträgern eine einzigartige Kombination auf. Die erstaunlich raschen Erfolge bei PMS-Beschwerden decken sich denn auch weitgehend mit dem aktuellen Forschungsstand: In jüngster Zeit wurde verschiedentlich die These vertreten, die Ursache von PMS sei auf die Störung im biosynthetischen Aufbau von Prostaglandin E1 aus Cis-Linolsäure und Gamma-Linolensäure (GLA) zurückzuführen (*siehe Tabelle unten*).

Da mehrfach ungesättigte Fettsäuren vom Körper nicht selbst gebildet werden können, jedoch essentiell oder unbedingt notwendig sind, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Von den verschiedenen pflanzlichen oder tierischen Ölen, welche gesättigte und ungesättigte Fettsäuren enthalten, scheint das Samenöl der Nachtkerzenpflanze (Markenname EFAMOL) genau jene Kombi-

nation aufzuweisen, die regulierend auf den gestörten PMS-Haushalt einwirkt.

### **Feinste biochemische Prozesse**

Klinische Studien zeigten, dass ein Mangel an Prostaglandin E1 durch die Einnahme von Gamma-Linolensäure behoben werden konnte und PMS-Symptome bereits nach zwei Monaten deutlich und signifikant abnahmen. Ausschlaggebend war allerdings die konsequente Einnahme der vorgeschriebenen Menge von dreimal zwei Kapseln à 500 mg im prämenstruellen Zyklusabschnitt. Die relativ hohe Dosierung ist darauf zurückzuführen,

dass das Samenöl der Nachtkerzenpflanze nicht als Konzentrat hergestellt werden kann. Wie bei allen Naturprodukten dürfte die Qualität des Öls und dessen einwandfreie Verarbeitung von grösster Bedeutung sein. EFAMOL betreibt in dieser Hinsicht eine sehr offene Politik: Das Nachtkerzenöl wird in England unter strengsten biologischen Vorschriften angebaut, gepflegt, geerntet und rein verarbeitet.

tionserscheinungen wie falsche Fett- und Cholesterin-Ernährung, Alkohol, Rauchen, zuwenig Bewegung, psychische Belastung und Allergene. Daneben macht sich der natürliche Alterungsprozess bemerkbar. Eine gesunde, bewusste Lebensweise und die entsprechende Ernährung sind also wichtige Variablen des PMS-Haushalts. Als ergänzende Behandlungsmöglichkeit werden salzarme Diät, sportliche Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen, Massage und Akupunktur empfohlen.

### **Diagnose: Selbst ist die Frau**

Um die eine, andere oder kombinierte Therapien mit Erfolg zu empfehlen oder anzuwenden, sollten die Patientinnen ihre PMS-Symptome genau kennen. Die Volksgesundheit Schweiz VGS bietet gratis ein Zyklusformular an, auf welchem Patientinnen Symptome aufzeichnen und damit feststellen können, ob sie unter dem Prämenstruellen Syndrom PMS leiden. Das Formular kann bestellt werden bei: Volksgesundheit Schweiz VGS, PMS-Gruppe, Postfach 563, 8027 Zürich.

### **Immer und immer wieder aktuell: gesünder leben**

Die Prostaglandin-Bildung, ein relativ empfindlicher und sensibler Biosynthese-Prozess, wird durch verschiedenste Störfaktoren verhindert. An vor- derster Stelle stehen Zivilisa-

% Anteil an Fettsäuren	Gesättigte		Ungesättigte	
	Palmitinsäure	Ölsäure	Linolsäure	Gamma-Linolensäure
Nachtkerzenöl	9	7	71	10
Maiskeimöl	10	27	57	—
Erdnussöl	8	56	26	—
Leinsamenöl	7	16	15	—
Olivenöl	9	83	4	—
Lebertran	10	22	2	—
Borretschöl	—	—	—	25
Johannisbeer-kernöl	—	—	—	17

Gehalt (%) verschiedener planzlicher und tierischer Öle an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Mittelwerte)

### **Literatur, einfach und informativ:**

«Die Tage vor den Tagen» von Dr. med. Caroline Shreeve (ISBN 3-431-02681-8, Ehrenwirth Verlag, München)

# ASSA

## WIR PFLEGEN

## DETAILS

## UND KONTAKTE

Seit 1. Januar 1992 ist die ASSA Sursee Ihr neuer Kontakt für Ihre Inserate im «Physiotherapeuten».

Die ASSA betreut Inserate und Inserenten neu mit einem umfassenden, kostenlosen Service in der ganzen Schweiz.

Erfahrene Fachleute der ASSA entlasten Sie bei Planung, Budget, Vorlagenbearbeitung, Disposition und Abrechnung.

Bitte senden Sie mir:

- eine Unternehmensdokumentation der ASSA, verpackt in einer Schreibmappe (kostenlos)
- das Dossier «Personalwerbung», eine praktische Arbeitsmappe für Stelleninserate, mit Checkliste und Tips (kostenlos)
- das erfolgreiche Handbuch für Werbe-Laien «Werbung ohne Stolpersteine» zum Selbstkostenpreis von Fr. 18.50: \_\_\_\_ Ex. deutsch
- die Checkliste (alle kostenlos)
  - \_\_\_\_ Tips für Ihr Firmenjubiläum
  - \_\_\_\_ Public Relations
  - \_\_\_\_ Medienkonferenz
  - \_\_\_\_ Feiertage und Schulferien 1992
- Ich möchte ganz generell und unverbindlich mit einem Media-Berater der ASSA über Werbung sprechen und erwarte Ihren Terminvorschlag.

Einsenden an:

Schweizer Annoncen AG  
Unterstadt 7  
6210 Sursee  
Telefon 045-21 30 91  
Fax 045-21 42 81

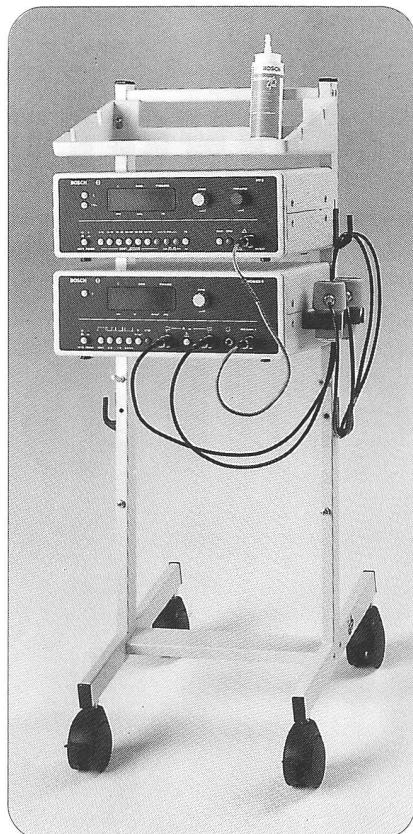
Name: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_



Das neue Med-Modul-Mobil ist noch funktioneller und hat Platz für Zubehör

Med-Modul-System von **BOSCH**. Neu: die 5er-Serie

## Reizstrom-Klassiker in neuem Kleid.

Ohne Mikroprozessor geht bei **BOSCH** und in der zeitgemässen Praxis nichts mehr. Einfachste Bedienung, Programmierbarkeit des Behandlungsablaufs sowie maximale Patientensicherheit sind für die Reizstrom- und Ultraschall-Therapie die Eckpfeiler dieser erfolgreichen Technologie. Das bewährte Med-Modul-System von **BOSCH** ist in neuem Kleid und funktionell verbessertem Wagen mit folgender kombinierbarer Geräte-Palette erhältlich:

- **Diadyn 5:** für die Therapie mit diadynamischen Stromformen
- **Interferenz 5:** für die 4+2polige Mittelfrequenz-Therapie
- **HV 5:** für die schnellansprechende Schmerzbehandlung mit Hochvoltstrom
- **Vacomed 5:** das *leise* Saug-elektrodengerät für die einfache Elektroden-Applikation
- **Sonomed 5:** für die Ultraschall-Therapie mit 1- oder 3 MHz-Köpfen, kombinierbar mit den Reizstromgeräten.

Ausführliche Produkt-Unterlagen erhalten Sie bei Ihrem **BOSCH**-Fachhändler oder direkt beim Generalvertreter für die Schweiz:

...am Puls modernster Medizintechnik...  
**MEDICARE AG**

Mutschellenstr. 115, 8038 Zürich, Tel. 01/482 482 6, Fax 482 74 88

**BOSCH**

Das Versicherungskonzept SPV – die Lösung für Physiotherapeuten.  
Erarbeitet in Partnerschaft mit

  
**Schweizerische Mobiliar**  
Versicherungsgesellschaft

 **Rentenanstalt**

 **sanitas**

Alle Ihre Versicherungsfragen "unter einem Hut"

Mit dem Versicherungskonzept, das der SPV zusammen mit der Schweizerischen Mobiliar Versicherungsgesellschaft, der Rentenanstalt sowie der Krankenkasse Sanitas realisiert hat, wird die Zielsetzung verfolgt, den Mitgliedern des SPV und ihren Angehörigen eine umfassende Dienstleistung rund um das Thema "Versicherung" anzubieten. Von A bis Z. In Zusammenarbeit mit unseren Partnern sind wir laufend bestrebt, das Konzept zu ergänzen und weiter auszubauen.

Gerne informieren wir Sie im Detail. Oder beantworten Ihre konkreten Fragen. Neutral und kompetent. Und kostenlos.



Versicherungs-Sekretariat SPV  
Postfach 3190, 6210 Sursee  
Telefon 045 21 91 16, Telefax 045 21 00 66