

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel

**Artikel:** Die (beschwerlichen) Tage vor den (kritischen) Tagen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557617>

### **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:** 13.12.2025

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



## Die (*beschwerlichen*) Tage vor den (*kritischen*) Tagen

Viele Frauen und Männer meinen, um Menstruationsprobleme werde viel zu viel Wirbel gemacht. Neuestes Gesprächsthema sind nicht nur die Symptome bei der Monatsblutung selbst, sondern auch noch die Beschwerden in der Zeit davor. Ältere Frauen finden oft, diese «Unpässlichkeiten» müssten eben in Kauf genommen werden, das Brimborium um die Zeit vor Eintritt der Regelblutung sei viel zu gross. Jüngere Frauen, die bereits an die zunehmende Gleichberechtigung gewöhnt sind, empfinden es um so bitterer, dass Frauen in regelmässigen Abständen als weniger leistungsfähig oder gar als «hysterische» Nervenbündel eingestuft werden.

Doch die Tage vor den Tagen können allerlei Probleme mit sich bringen. Das geht von Energieverlust und Leistungseinschränkungen über Unterleibs-, Kreuz- und Kopfschmerzen bis zum Ärger über die Fliege an der Wand oder extremer Reizbarkeit. Die Beschwerdebilder in der zweiten Hälfte des weiblichen Zyklus werden prämenstruelles Syndrom genannt, abgekürzt PMS, und ihm werden mehr als hundert verschiedene Symptome zugeschrieben. PMS wird definiert als «Beschwerdebild körperlicher und seelischer Veränderungen, die

zwei bis vierzehn Tage vor der Menstruation beginnen und mit dem Einsetzen der Periode verschwinden.»

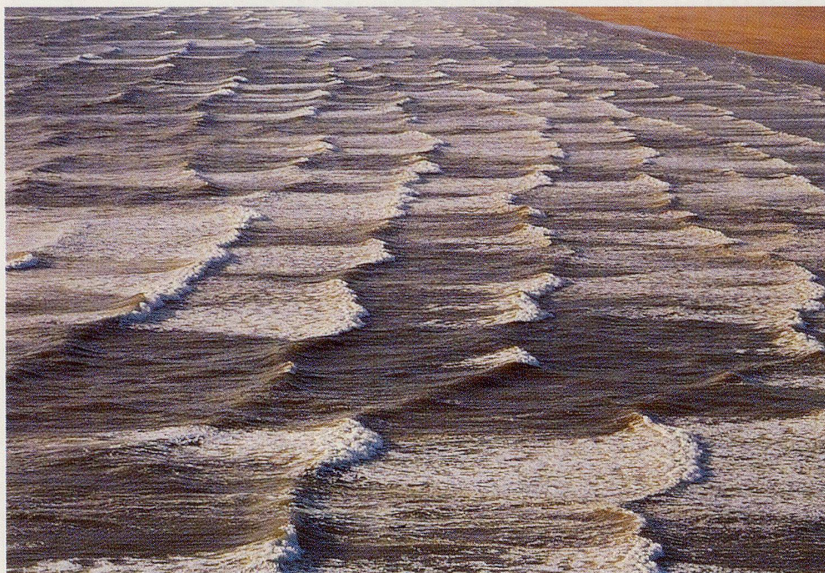
Handelt es sich um ein Modethema, das aus Amerika zu uns herüberschwappt? Oder um eine Krankheit, deren Dauer und Verlauf so verschieden sind wie die Zahl der Patientinnen unbekannt ist?

### Auf und Ab der Hormone

Frauen unterliegen einem natürlichen Rhythmus, der starke hormonelle Veränderungen

und Schwankungen mit sich bringt. Nicht nur Pubertät, Schwangerschaft und Klimakterium bringen körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die Männer nicht in der gleichen einschneidenden Weise erfahren, auch die monatliche Regel erinnert die Frauen immer wieder daran, dass die Natur ihr Leben steuert.

Schon bei der Geburt sind in den Eierstöcken eines Mädchens bis zu einer Million Follikel (Eibläschen) angelegt, die in der Pubertät



Wie der Wellenschlag des Meeres, wie Ebbe und Flut unterliegt das zyklische Auf und Ab der Hormone den Gesetzen der Natur.



unter dem Einfluss verschiedener Hormone «reifen» und dann bis zu den Wechseljahren eines nach dem anderen in einem Rhythmus von etwa 28 Tagen «verbraucht» werden. Angeregt durch das Steuerhormon FSH (Follikel stimulierendes Hormon), steigt in der ersten Hälfte des weiblichen Zyklus die Konzentration von Östrogenen im Blut kontinuierlich an. Gleichzeitig reifen einige Eifollikel heran, von denen eines bis zum Eisprung kommt. Ausgelöst wird dieser durch den plötzlichen Anstieg des Hormons LH (Luteinisierendes Hormon). Unter dem Einfluss von FSH und LH schliessen sich die aus der Eihülle entlassenen Eizellen zu einem dichten Zellverband zusammen, wachsen und lagern Stoffwechselfette ein: der Gelbkörper entsteht. Darin bilden sich dann Gestagene, vor allem Progesteron, dem neben dem Östrogen zweitwichtigsten Hormon von Frauen. Das ist das Signal, mit dem Nestbau für eine (möglicherweise befruchtete) Eizelle zu beginnen: Die Schleimhaut, mit der die innere Wand der Gebärmutter ausgekleidet ist, verdickt sich und wird mit Nährstoffen angereichert, die im Falle eines Falles nötig wären. Nun können das keimdrüsenanregende und das Eisprung-Hormon ihre Hochproduktion einstellen und bis nach der nächsten Monatsblutung auf Sparflamme weiterarbeiten. Zur gleichen Zeit aber lässt sich ein deutlicher Anstieg des Hormons Progesteron feststellen, denn es muss, zusammen mit seinem Partner Östrogen, alle Vorbereitungen treffen, die für die Einnistung und das Austragen des Embryos nötig sind. Bleibt die Befruchtung jedoch aus, kommt es zur Rückbildung des Gelbkörpers. Die Gestagenkonzentration sinkt, und es kommt zur Abstossung der verdickten Gebärmutterschleimhaut. Die Menstruationsblutung beginnt und der ganze Kreislauf fängt von vorne an.



**Frauen jenseits der Dreissig, die – sei es in Familie oder Beruf – grossen seelischen und körperlichen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt sind, leiden öfter an PMS als andere.**

### **Harmonie ist das wichtigste Prinzip**

«Krankheit» ist oft Ausdruck einer inneren Befindlichkeit, aber auch die Umgebung trägt viel dazu bei, ob Frauen mit sich und den naturgegebenen Rhythmen in Einklang stehen (können). Das natürliche Zusammenspiel der Hormone kann durch verschiedene Einflüsse gestört werden. Dazu gehören Krankheiten, belastender Stress und seelisch schwierige Phasen. Sicher spielt auch eine Rolle, wie man eingebettet ist in sein soziales Netz und die Beziehungen, in denen man lebt und arbeitet. Wichtig ist auch, ob eine Frau die Rolle der stets potentiell Gebärenden als naturgegeben und selbstverständlich akzeptieren kann oder sie eher widerwillig erträgt. Weil das Sich-Zurechtfinden in der Frauenrolle und die äusseren Einflüsse keine konstanten Grössen sind, variieren die Symptome des prämenstruellen Syndroms von Frau zu Frau und von Monat zu Monat.



### PMS hat viele Gesichter

Ob man PMS als eigentliche Krankheit bezeichnen kann, ist umstritten. Bei der Vielzahl der Symptome, die dem Syndrom zugerechnet werden, ist es gar nicht so einfach herauszufinden, ob PMS tatsächlich die (einzige) Ursache der körperlichen Beschwerden und der Stimmungsschwankungen ist. *Ein* Kriterium ist der Zeitpunkt. PMS kann sich zu jeder Zeit in der Phase zwischen dem Eisprung in der Mitte des Zyklus bis zu zwei Tagen vor der Periode bemerkbar machen. Eine wichtige Hilfe für die Betroffenen selbst ist, eine Zeitlang Aufzeichnungen zu machen, wann welche Beschwerden auftreten.

Die Ursachen für das Syndrom sind unklar. Dass die Psyche einen sehr grossen Einfluss auf die Beschwerden hat, sieht man schon daran, dass Stress die Beschwerden verstärkt. Möglich scheint aber auch ein Mangel an Östrogen, der, wie zuvor beschrieben, in der zweiten Zyklushälfte mit einem Überschuss an Progesteron einhergeht. Auch Störungen im Mineral- und Vitaminhaushalt sowie eine falsche Ernährung, insbesondere mit minderwertigen Fetten, können für PMS-Symptome mitverantwortlich sein.

Die häufigsten körperlichen und seelischen Veränderungen, die mit PMS einhergehen sind: Gereiztheit, innere Anspannung, sexuelle Gleichgültigkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Hautprobleme und Flüssigkeitsansammlungen im Körper, die sich in spannenden und schmerzhaften Brüsten, geschwellenen Beinen und Fingern äussern.

### Wie kann man sich helfen?

*«Reichlich ruhen in bequemer Lage auf dem Chaiselongue, keine Reisen per Eisenbahn, nicht Nähmaschine treten, nicht Turnen, nicht Schlittschuhlaufen, sich vor empfindlichen Temperatureinflüssen hüten»*, so lauteten um die Jahrhundertwende die Ratschläge der Gynäkologen an Frauen mit Zyklusbeschwerden.

Heute gibt es zur Behandlung und Linderung von PMS-Symptomen andere Möglichkeiten.

Allerdings müssen die betroffenen Frauen selbst ein bisschen experimentieren, denn die Beschwerden sind, wie gesagt, so unterschiedlich, dass es kein allgemeingültiges Rezept gibt. Oft wird den Frauen die Einnahme von synthetisch hergestellten Hormonen oder die Unterdrückung des milchbildenden Hormons Prolaktin empfohlen. Bevor man solche Eingriffe, die ohnehin nur bei starken Beschwerden angebracht sind, toleriert, lohnt es sich, die vielfältigen Möglichkeiten der Naturheilkunde auszuprobieren.

... wenn Madame Recamier sich nicht wohl fühlte, ruhte sie auf einem (nach ihr benannten) Sofa. Gute alte Zeit?





In dem Taschenbuch «A. Vogel – für die Frau» schreibt Ingrid Schindler: «Der Mehrzahl der Menstruationsbeschwerden liegen keine organischen oder seelischen Störungen zugrunde, sie sind also funktioneller Natur. Das bedeutet, dass die Naturheilkunde gut geeignet ist, die Beschwerden zu behandeln. Auch wenn ein hormonelles Ungleichgewicht zugrundeliegt, sollte man zuerst einmal die Pflanzenheilkunde oder die Homöopathie zu Rate ziehen, denn die grosse Apotheke der Natur hält eine Fülle von Heilpflanzen für die Frau bereit. Daneben vermögen Wasseranwendungen, vor allem Sitz- und ansteigende Fussbäder, sanfte Sportarten und Gymnastikübungen, Massagen und Atem- und Entspannungsübungen wesentlich zur Verbesserung der Symptome beizutragen.»

### Worauf Sie besonders achten müssen

Es steht nirgends geschrieben, dass Menschen (Männer und Frauen) immer gleichbleibend, beständig, voraussagbar reagieren müssen. Lassen Sie den Wellenbewegungen, den Schwankungen Raum. Ruhen Sie, wenn Sie ruhen möchten. Wirbeln Sie herum, wenn Sie das Bedürfnis danach haben. Bauen Sie Stress ab, indem Sie sich Zeit für sich selbst nehmen. Malen, Musik machen oder hören, Tanzen, Sport, Tagebuchschreiben, an der frischen Luft spazierengehen und dabei Atemübungen machen, Jazzgymnastik und vieles andere gibt Ihnen die Möglichkeit, die depressiveren oder aggressiveren Seiten der Persönlichkeit auf quasi neutralem Gebiet auszutoben. Massagen, Akupressur (siehe S. 5) und Bäder mit Heublumen, Rosmarin oder Schafgarbe fördern Wohlbefinden und Entspannung.

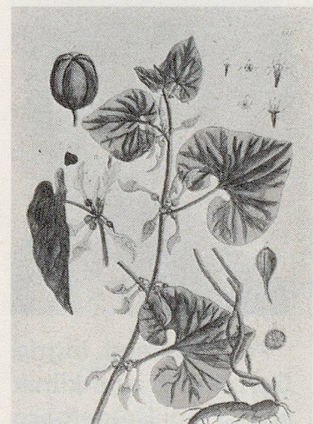
Bevorzugen Sie eine gesunde, salzarme, entschlackende Vollwertkost mit viel Vitaminen, Mineralstoffen und hochwertigen essentiellen Fetten. Trinken Sie in der Beschwerdezeit mindestens zwei Liter natriumarmes Mineralwasser, Tee und Fruchtsäfte. Nehmen Sie Vitamin B 6 nach ärztlicher Vorschrift ein (Nebenwirkungen), sonst lieber als Vitamin-B-Komplexe, am besten mit der Nahrung. Bei grosser Müdigkeit mehr Kalium zuführen (mit Früchten und Gemüse), bei Krämpfen und Herzsymptomen auf die Zufuhr von Magnesium achten (Bananen, Leinsamen, Getreide). Denken Sie auch an die gehaltvollen Karotten bzw. an das *Biocarottin*, an das wertvolle *Weizenkeimöl* (Vitamin E) und an den Vitamin- und Eisenlieferanten Rande/Rote Bete bzw. das fixfertige *Biorandin* von A. Vogel.

Hormonregulierend wirken Granatapfel- und Brennesselsamen, Tinkturen aus Silberkerze, Mönchspeffer, Millefolium, Angelika oder Hopfen, Tees aus Frauenmantel, Melisse, Schafgarbe und Stiefmütterchen. Auch Schwarzes Johannisbeer-, Nachtkerzen- und Borretschöl sowie Hagebutten, Sanddorn, Himbeeren und Brombeeren verfügen durch die darin enthaltene Gamma-Linolsäure über hormonregulierende Eigenschaften.

Bei vielen Beschwerden des PMS (und übrigens auch Menstruationsproblemen) hilft das neu entwickelte homöopathische Komplexmittel *Menstruasan* von A. Vogel. Darin sind sechs in der Frau-

Das Buch zum Thema:  
«A. Vogel – für die Frau»,  
Verlag A. Vogel,  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen  
oder  
Postfach 55  
D 78441 Konstanz  
(Bestellcoupon S. 42).  
Erbältlich auch in  
den meisten Apotheken  
und Drogerien.

Osterluzei (Bild unten),  
Küchenschelle, Gänse-  
fingerkraut, Alpen-  
veilchen, Silberkerze  
und Buschmeister sind  
die Komponenten  
des A. Vogel-Komplex-  
mittels *Menstruasan*  
(nicht in D)  
bei Frauenleiden.





**Spezial-Service für  
GN-Leserinnen  
in der Schweiz**

**Telefonberatung  
«von Frau zu Frau»**

**Haben Sie Probleme  
mit Wechseljahr- oder  
Menstruations-  
beschwerden oder  
möchten Sie mehr  
wissen über die beiden  
neuen homöopathi-  
schen A. Vogel-Mittel  
Menosan  
und Menstruasan,  
dann erhalten Sie  
im März Auskunft von  
Frau Dr. S. Bommer,  
Montag bis Freitag,  
von 8.30 bis 10.30 Uhr:**

**Tel. 071/ 48 62 65**

enheilkunde bewährte Mittel kombiniert, die auf natürliche und sanfte Weise guttun bei Unwohlsein, Krämpfen, Spannungsgefühlen, Periodenschmerzen, Reizbarkeit und Gemütsverstimnungen.

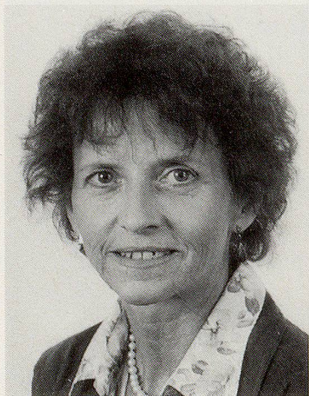
### **Kleine kritische Anmerkung zum Schluss**

Die Erkenntnis, dass Östrogene oder ein «Mangel» daran so enorm wichtig für das weibliche Wohlbefinden seien, wurde aus Tierversuchen abgeleitet. Doch die Wirklichkeit sieht anders aus. Sicher wirkt die Psyche auf die Hormone und umgekehrt, doch die Frauen sollten sich dagegen wehren, ihre psychische und geistige Verfassung und Leistungsfähigkeit zu eng mit einem normierten Östrogenspiegel verknüpfen zu lassen.

So einfach ist es nicht! Frauen mit angeblich hormonell bedingten Beschwerden haben völlig normale Hormonspiegel, andere, die sich gesund, fit und ausgeglichen fühlen, würden sich unter Umständen über anomale Werte wundern. Ein ausschliesslicher Zusammenhang zwischen Geschlechtshormonen und der körperlichen und geistigen Verfassung von Frauen wurde noch in keinem einzigen Fall nachgewiesen. Vernünftigerweise sollte man die «Unpässlichkeiten», die in einem Frauenleben auftreten, zwar nicht klaglos hinnehmen und wegdrängen (wie es unsere Grossmütter vielfach taten – tun mussten), aber auch nicht uneingeschränkt den Hormonen anlasten. • IZR

## **Die erste naturheilkundliche Ambulanz für Frauen**

Seit Dezember 1993 besteht an der Frauenklinik der Universität Heidelberg ein Ambulatorium für Naturheilkunde. Es ist dem zähen Ringen der Leiterin des Ambulatoriums, Frau Professor Ingrid Gerhard, und der mächtigen Hilfe von Veronica Carstens, selbst naturheilkundlich orientierte Ärztin und Frau des ehemaligen Bundespräsidenten Carl Carstens, zu verdanken, dass die Naturheilkunde sich endlich im Rahmen einer Universität beweisen und etablieren kann.



**Prof. Dr. med. Ingrid  
Gerhard, Frauenklinik  
an der Uni Heidelberg**

Frau Professor Gerhard hatte sich schon in den Jahren zuvor im Rahmen ihrer Lehr- und Forschungstätigkeit an der Universität Heidelberg intensiv um naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten bemüht. Insbesondere die Akupunktur und die Homöopathie bei der Behandlung von Fruchtbarkeitsstörungen lagen ihr sehr am Herzen. Die dabei gewonnenen Ergebnisse waren so vielversprechend, dass auch der Vorstand des Universitätsklinikums Heidelberg und das Direktorium der Frauenklinik dem Aufbau dieses Ambulatoriums zu-