

PMS-Test

Die Periode wirkt sich bei vielen Frauen nicht nur während der Menstruation auf das Wohlbefinden aus, sondern auch schon davor – teilweise bis zu 2 Wochen vor Blutungsbeginn. Man spricht dann von prämenstruellen Beschwerden oder in der Extremform vom Prämenstruellen Syndrom (PMS).

Doch woher weiß frau, ob sie eine PMS-Kandidatin ist? Der folgende Kurz-Test gibt dir Hinweise!

Kurz-Test

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Verspürst du einige Tage bevor du deine Periode bekommst regelmäßig ein Spannen in der Brust? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Schwellen deine Finger, Arme und/oder Beine im Vorfeld der Periode stark an, so dass du z.B. Ringe nicht mehr vom Finger bekommst oder Sockenbündchen extreme Abdrücke hinterlassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Fühlst du dich vor deiner Periode besonders dick und leidest an Blähbauch, Verstopfung und/oder Völlegefühl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hast du kurz vor der Periode immer wieder Kopfschmerzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Bekommst du kurz vor der Periode vermehrt Pickel oder generell schlechtere Haut? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Ergebnis

- Du hast mehrere der Fragen mit JA beantwortet?

Dann solltest du mit deinem Frauenarzt darüber sprechen und dich beraten lassen. Frauenärzte in deiner Region kannst Du unter www.colors-of-love.de finden.

- Du konntest überall NEIN ankreuzen?

Dann scheinst du momentan keine PMS-Kandidatin zu sein. Wenn du andere, hier nicht genannte Beschwerden hast, die regelmäßig vor oder noch während deiner Monatsblutung auftreten, frage bei deinem Frauenarzt nach, ob diese prämenstruell bedingt sind.

Erklärung

Oft sind PMS-Beschwerden auf Wassereinlagerungen (Fachbegriff: Ödeme) zurückzuführen.

Das Hormon Östrogen fördert die Einlagerung von Wasser. Etwa in der Mitte des Monatszyklus steigt dein Östrogenspiegel. In der Folge kann es in der 2. Zyklushälfte vermehrt zu solchen Wassereinlagerungen kommen und die entsprechenden Körperstellen schwellen an.

Besonders typisch sind:

- Wassereinlagerungen in der Brust (bis zu 100 ml, also ca. 1 Sektglas), verbunden mit einem Spannungsgefühl.
- Wassereinlagerungen in Fingern, Armen, Füßen und Beinen – vor allem wenn man den ganzen Tag über hauptsächlich stehend oder sitzend tätig ist.
- Wassereinlagerungen im Bauch und damit verbunden Magen-Darm-Beschwerden.
- Wassereinlagerungen im Bereich des Kopfs, die zu Kopfschmerzen führen können.

Die Hormonausschüttung bewirkt aber auch eine erhöhte Talgproduktion, wodurch vor der Periode vermehrt Hautunreinheiten auftreten. Prämenstruelle Kopfschmerzen können außer Wassereinlagerungen noch andere Ursachen haben: Verschiebung des Hormongleichgewichts oder Blutgefäße, die sich abwechselnd verkrampfen und erschlaffen.

Tipp für Pillen-Verwenderinnen

Es gibt Pillen-Präparate, die der Einlagerung von Wasser entgegenwirken. Einige verbessern gleichzeitig auch die Haut.

Wenn du an durch Wassereinlagerungen bedingte prämenstruelle Beschwerden leidest und die Pille nehmen willst, solltest du wenn möglich ein solches Präparat wählen.

