



## Prämenstruelles Syndrom

### Beschwerden:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotionale Instabilität</li><li>• Reizbarkeit</li><li>• Depressive Verstimmung</li><li>• Weinerlichkeit</li><li>• Brustspannen</li><li>• Ödeme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heißhunger auf Süßes</li><li>• Verspannungen</li><li>• Kopfschmerzen</li><li>• Migräne</li><li>• Nachtschweiß</li><li>• Müdigkeit</li></ul>
--	---

### Mögliche Ursachen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Übersäuerung</li><li>• Stress</li><li>• Schilddrüsendysfunktion</li><li>• Pilzbefall</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umweltgifte</li><li>• Intoleranzen</li><li>• Progesteronmangel</li><li>• Estrogendominanz</li></ul>
--	---

### Untersuchungen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Hormone im Speichel: Progesteron, Estradiol, Estriol</li><li>• Serotonin im Harn</li><li>• Serum: Q10, DAO</li><li>• Vollblut: Zn, Cu, Mg, K, C, E, A, B3, B5, B6, Omega-3-Index</li></ul>
--

### Behandlungsmöglichkeiten:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Progesteron bioident 1-5%</li><li>• Mönchspfeffer, Yamswurzel, Schafgarbe, Frauenmantel, Beifuß</li><li>• Feel Good (Spagyrik nach Burkhardt) 3 mal 7 Tropfen tgl. in etwas Wasser</li><li>• Omega-3-Fettsäuren 1.000mg – 5.000 mg</li><li>• 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) 50 – 200mg</li><li>• Vitamin B1 100 – 300mg</li><li>• Vitamin B3 500 – 1.000mg</li><li>• Vitamin-B-Komplex</li><li>• Vitamin C 1.000 – 2.000mg</li><li>• Magnesium 300 – 800mg</li><li>• Kalium 500 – 1.500mg</li><li>• Zink 15 – 50mg</li><li>• Coenzym Q10 0,5 – 10mg / kg KG</li><li>• Reduktion von isolierten Kohlenhydraten (Zucker und Weißmehl) und tierischen Proteinen (Fleisch- und Milchprodukte)</li><li>• Bewegung und Sport</li></ul>
---



Quellen:

- 1) Burkhardt/Friesenbichler, 2021: Tanz mit den Hormonen. Wien: Verlagshaus der Ärzte
- 2) Gröber, 2010: Mikronährstoffe – Mikronährstoffe: Metabolic Tuning-Prävention-Therapie. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
- 3) Schmidbauer/Hofstätter, 2020, Mikronährstoff-Coach: Das große Biogena-Kompodium der Nährstoffe. Wien: Verlagshaus der Ärzte

Stand: 09. März 2022