

# Inhalt

<b>Ihr Wegweiser durch dieses Buch .....</b>	<b>13</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>15</b>
<b>1      Ein Blick zurück zu Beginn .....</b>	<b>19</b>
Exkurs Historisches .....	20
Entwicklung der Forschung .....	21
Mythen und Frauenbilder .....	23
Rollenbilder und Emanzipation .....	26
Brauchen wir die Menstruationszyklen noch? .....	27
<b>2      Die Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) ..</b>	<b>29</b>
Definition und Häufigkeit der PMDS .....	30
Abgrenzung zum Prämenstruellen Syndrom (PMS) .....	40
Zyklustagebuch als Diagnoseinstrument .....	42
PMDS über die Lebensspanne .....	44
<b>3      Ursachen/Einflussfaktoren .....</b>	<b>46</b>
Die Hormone im Menstruationszyklus .....	47
Befindlichkeitsveränderungen im Menstruationszyklus ....	53
Psychische und körperliche Erkrankungen im Menstruationszyklus .....	53
Die Rolle der Hormone bei der PMDS .....	55
Ist ein Progesteronmangel die Ursache? .....	55
Ein Exkurs für besonders Interessierte: Allopregnanolon und die Stressachse .....	57
Welche Rolle spielt das Serotonininsystem? .....	60

Störung im Kontrollzentrum des Gehirns? .....	60
Bio-psycho-soziales Entstehungsmodell .....	61
Gibt es eine Veranlagung für PMDS? .....	63
Bedeutung von Vorerfahrungen/anderen	
Erkrankungen .....	64
Einfluss der Persönlichkeit .....	64
Einfluss der aktuellen Lebenssituation .....	65
Schlussfolgerung Ursachen/Einflussfaktoren .....	66
<b>4 Abgrenzung PMDS und Zykluseinflüsse bei anderen Störungen .....</b>	<b>67</b>
Zykluseinflüsse auf körperliche Erkrankungen .....	68
Zykluseinflüsse auf psychische Erkrankungen .....	68
Abgrenzung PMDS von psychischen Störungen .....	69
Abgrenzung PMDS und Depressionen .....	70
Abgrenzung PMDS und Bipolare Störung .....	72
Abgrenzung PMDS und Angststörungen .....	74
Abgrenzung PMDS und emotional-instabile Persönlichkeit/Impulskontrollstörung .....	76
Abgrenzung PMDS und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....	77
Abgrenzung PMDS und Essstörungen .....	78
Abgrenzung PMDS und Psychosen .....	78
<b>5 Therapiemöglichkeiten .....</b>	<b>80</b>
Vitamine, Mineralien, Pflanzliche Mittel & Co .....	82
Vitamine und Mineralstoffe? .....	82
Phytotherapeutika und Akupunktur? .....	83
Melatonin? .....	84
Cannabis? .....	84
Hormonelle Therapiemöglichkeiten .....	85
Die Pille als Lösung .....	86
Die Pille im Langzyklus .....	88
Die Wirksamkeit kombinierter hormonaler Verhütungsmittel bei der PMDS .....	90

---

Verhütungsmittel, von denen keine Wirkung auf die PMDS zu erwarten ist .....	91
Verhütungsmittel, von denen möglicherweise eine Wirkung auf die PMDS zu erwarten ist .....	91
Hilft eine Hormonspirale? .....	92
Was ist mit einer Progesteron-Therapie? .....	94
Neue Therapieansätze .....	95
Letzte Rettung: Entfernung der Eierstöcke? .....	96
GnRH-Analoga als »vorletzter Weg«? .....	97
Sondersituation Wechseljahre .....	99
Wie machen wir es nun in der gynäkologischen Praxis? .....	101
Antidepressiva .....	103
Die PMDS-Therapie mit Antidepressiva (SSRI) ist gut erforscht .....	103
Kontinuierlich oder intermittierend – durchgehend oder nur zeitweise? .....	105
Absetzversuch bzw. Therapiepause .....	109
Mögliche Dosierungen .....	110
Leider immer noch »off-Label-Behandlung« – es gibt keine Zulassung für die PMDS .....	113
Sind Beruhigungsmittel oder andere Psychopharmaka eine Alternative? .....	115
Psychotherapie .....	116
Psychoedukation .....	117
Entspannungstraining .....	118
Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) .....	119
Hypnotherapie .....	123
Körperorientierte Psychotherapie .....	123
Online-Psychotherapieprogramme .....	125
Lebensstil – Sport und Ernährung .....	126
Sport und gesunde Ernährung – unbedingt zu empfehlen! .....	126
Schlaf und Licht .....	127
Alkohol besser lassen! .....	128

<b>6      Selbsthilfestrategien .....</b>	<b>130</b>
Selbsthilfestrategien als positive	
Bewältigungsmechanismen .....	131
Bewältigungsstrategien bzw. Copingstrategien .....	132
Die Bedeutung von Stress und Disstress .....	133
Die eigenen Ressourcen nutzen .....	135
Strategien bei Affektlabilität (Stimmungsschwankungen, erhöhte Empfindlichkeit) .....	137
Akzeptanz .....	137
Achtsamkeit .....	138
Atem-Meditation .....	139
Strategien bei Reizbarkeit, Wut, Konflikten .....	140
Was bewirkt Entspannung? .....	141
Progressive Muskelentspannung (PME) zum gezielten Spannungsabbau .....	143
Autogenes Training (AT) für einen guten Kontakt zu sich selbst .....	145
Imaginationsverfahren/Fantasiereisen zum Abschalten .....	146
Familienkonferenz gegen Konflikte .....	148
Strategien bei depressiver Verstimmung, Hoffnungslosigkeit, selbsterabsetzenden Gedanken .....	150
Gedankenstopp .....	150
Grübelstuhl und Grübelzeit .....	151
Das Bild der Waage .....	152
Bewegung, Sport, Luft und Licht .....	153
Kontakt und Berührung .....	154
Ablenkung/Zeitvertreib .....	156
Selbstwirksamkeit stärken .....	157
Strategien bei Angst, Anspannung, Überreizung, Nervosität .....	160
Vertrauen in den Körper zurückgewinnen .....	161
»Die Angst hereinbitten« .....	163
Innerer Ort der Ruhe .....	164
Alle fünf Sinne einsetzen .....	165
Durchatmen mit 4–6–8 .....	166

---

Strategien bei verringertem Interesse an üblichen Aktivitäten .....	166
Routinen entwickeln .....	167
Sich mitziehen lassen .....	167
Strategien bei Konzentrationsschwierigkeiten, Ermüdbarkeit, Energieverlust .....	168
Reize reduzieren .....	168
Delegieren können und Pausen organisieren .....	169
Koffein & Co .....	170
Strategien bei Appetitveränderungen, Heißhunger .....	170
Kampf dem rosa Elefanten .....	170
Meditation .....	171
Strategien bei Schlafstörungen (Insomnie/Hypersomnie) ..	172
Schlafhygiene .....	173
Body-Scan für ein bewusstes Körpergefühl .....	174
Pflanzliche Einschlafhilfen .....	175
Keine Angst vor Schlaflosigkeit .....	175
Strategien bei Kontrollverlust und dem Gefühl des Überwältigtseins .....	176
Stressstoleranz .....	177
Impulskontrolle .....	178
Strategien bei körperlichen Symptomen .....	179
Progressive Muskelentspannung .....	179
Yoga statt Couch .....	179
Selbsthypnose statt Medikamente .....	180
Bedeutung Placeboeffekt und Noceboeffekt .....	181
Selbsthypnose als Selbsthilfestrategie .....	182
<b>7 Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>185</b>
Bedeutet PMDS, dass ich psychisch krank bin? .....	185
Was ist, wenn meine Beschwerden keine klare Zyklusbindung haben? .....	186
Gibt es ein bevorzugtes Alter für die PMDS? .....	186
Warum jetzt, nach der Geburt eines Kindes? .....	187
Warum nach Absetzen der Pille? .....	187

Wieso tritt die Symptomatik nach der Sterilisation auf? .....	187
Wie ist der Verlauf unbehandelt? .....	188
Hört es irgendwann von selbst auf? .....	188
Warum Antidepressiva vom SSRI-Typ? .....	189
Was mache ich, wenn ich die SSRI nicht gut vertrage? .....	189
Angeblich wirken Antidepressiva doch erst nach drei Wochen. Wieso kann die Einnahme nur in der 2. Zyklushälfte helfen? .....	189
Machen mich die Antidepressiva abhängig? .....	190
Ändern die Medikamente meine Persönlichkeit? ...	190
Muss ich die Medikamente lebenslang nehmen? ...	191
Was kann ich tun, wenn ich keinen Arzt/keine Ärztin finde, die sich mit der PMDS auskennt? ....	191
Macht eine Laboruntersuchung der Hormone Sinn? .....	192
Gefährde ich meine Chancen schwanger zu werden, wenn ich die Pille im Langzyklus nehme? .....	192
Sollte ich mit PMDS überhaupt Kinder bekommen? .....	193
Hilft es, wenn ich mir die Eierstöcke oder die Gebärmutter entfernen lasse? .....	194
Warum bringt die Paartherapie nichts mehr? ....	194
Sollte ich mich von meinem Partner trennen? ....	195
<b>8      Erfahrungsberichte .....</b>	<b>196</b>
Nach den Geburten wurde es immer schlimmer.	
Ich bin froh, dass ich die Medikamente an meine Symptome anpassen kann. .....	197
Erkennen und akzeptieren – wichtige Schritte zum gelassenen Umgang mit PMDS .....	200
Der Eisprung hat keinen Einfluss mehr auf mein Leben. Am Ende waren es die Antidepressiva, die die letzte Stabilität gegeben haben. ....	204

Was macht man, wenn man sich nicht selbst helfen kann? Ein kompetenter Ansprechpartner ist so wichtig. ....	210
Wutausbrüche und Nervenzusammenbrüche – Ich möchte das Vorurteil der hormongesteuerten Frau nicht bedienen. ....	214
Nicht immer genau prämenstruell. Frühere Belastungen treten in den Vordergrund. ....	218
Die Wechseljahre haben alles noch verschlimmert. Und Progesteron auch. ....	224
Die ganze Familie ist mit betroffen – Erfahrungen einer Mutter ....	226
<b>Literatur .....</b>	<b>231</b>