

Angelika Blume

18-3-90  
IV Bbe

---

---

# PMS –

## Das prämenstruelle Syndrom

---

---

Krankheit oder Chance?



ro  
ro  
ro

Rowohlt

# Inhalt

---

**Vorwort** 9

**I. Zyklische Veränderungen  
und die Wiederentdeckung eines Phänomens** 12

Affen und Menschen 16

Wilde Frauen und milde Richter 18

**II. Berichte von Betroffenen** 22

**III. «Das Weib ist eben Weib nur durch seine  
Generationsdrüse» – Aus der Kultur- und  
Zeitgeschichte der Frauenheilkunde** 76

Hystera, die wandernde Gebärmutter 76

Schnelle Schneider und junge Gockel 79

Präzision und fließendes Gleichgewicht 81

Noten und Klänge 84

**IV. Der Zyklus** 85

Zyklen mit Eisprung 85

Norm und Anpassung 90

Zyklen mit langer Follikelphase 91

Zyklen mit kurzer Gelbkörperphase 91

Zyklen mit unterbrochenem Temperaturanstieg 92

Zyklen ohne Eisprung 92

«Zyklen» ohne Blutung 93

**V. Ursachen und Behandlung des  
Prämenstruellen Syndroms** 95

Schulmedizinische Therapieangebote 95

Progesteron 96

Anti-Baby-Pille 100

Prolaktin-Hemmer	102
Entwässernde Mittel (Diuretika)	105
Psychopharmaka	107
Schmerzmittel	108
Vitamin B <sub>6</sub>	109
Essentielle Fettsäuren	111
Kosten	113
Seelische Faktoren	114
Der Placebo-Effekt	115
Betäubungsmittel aus dem menschlichen Gehirn	117
Das Stress-Konzept	119
Stress und PMS	124
Lebensereignisse	124
Menstruation	125
Fruchtbarkeit	128
Sexualität	130
Prämenstruelles Syndrom	131

## **VI. Krankheit oder Chance?** 132

Selbsthilfe	133
Ernährung	133
Coffein	135
Bewegung	135
Berührung	137
Wärme	137
Kreativität	137
Schlaf	138
Meditation	138
Gruppen	139
Die Phantasiereise zur ersten Menstruation	140
Die Phantasiereise zur eigenen Gebärmutter	140
Professionelle Hilfe	141
Quellennachweis	149
Kommentierte Liste weiterführender Literatur	151
Literaturliste	153