

- 4 **VORWORT**
- 6 **PMS – WAS SIE WISSEN MÜSSEN**
- 8 Ganz schön komplex: der weibliche Zyklus
- 10 Was ist das Prämenstruelle Syndrom?
- 15 Hauptschuldige: die Hormone
- 17 Welche Medikamente gibt es gegen PMS?
- 24 Weitere PMS-Formen
- 29 **PMS SANFT UND NATÜRLICH BEHANDELN**
- 30 **Mit Mood-Food gegen das Stimmungstief und andere PMS-Symptome**
- 31 Botenstoffe: kleine Glücksbringer
- 44 Komplexe Kohlenhydrate für starke Nerven und Muskeln
- 46 Die richtigen Fette: Waffen gegen depressive Verstimmungen
- 52 EBC: Vitamine gegen PMS
- 60 Kalzium, Zink und Co: Mineralstoffe gegen PMS
- 67 **Geballte Pflanzenkraft gegen vielerlei Beschwerden**
- 68 Allrounder, die eine Linderung des gesamten Syndroms versprechen

75	<b>Wirksame Pflanzenhelfer gegen einzelne PMS-Symptome</b>
75	Spannungsschmerzen in der Brust
78	Schlafprobleme
90	Unreine Haut
94	Kopfschmerzen
100	Migräne
102	Verstopfung
106	Unruhe
108	Niedergeschlagenheit und leichte Depressionen
115	Angst- und Panikstörungen
117	Krampfartige Schmerzen im Unterleib und andere Schmerzen
123	Wassereinlagerungen
124	<b>Aromatherapie – die Kraft der heilsamen Düfte</b>
124	Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?
126	Ätherische Öle gegen das PMS
128	Die richtige Anwendung
129	<b>Nicht vergessen: Entspannung und Bewegung</b>
129	Mit Entspannungstechniken das PMS einfach loslassen
133	Mit Massagen das PMS einfach wegstreichen
133	Mit Akupunktur und Akupressur das PMS einfach wegdrücken
134	Mit Sport dem PMS einfach davonlaufen
138	Tipps zur Stressvermeidung
140	<b>ANHANG</b>
140	<b>Lexikon</b>
143	<b>Register</b>