

## **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 Wirksame Pflanzenhelfer gegen einzelne PMS-Symptome**
- 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 Aromatherapie – die Kraft der heilsamen Düfte**
- 124 Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?
- 126 Ätherische Öle gegen das PMS
- 128 Die richtige Anwendung
  
- 129 Nicht vergessen: Entspannung und Bewegung**
- 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 ANHANG**
- 140 Lexikon
- 143 Register