

Inhalt

Ihr Wegweiser durch dieses Buch	13
Vorwort	15
1 Ein Blick zurück zu Beginn	19
Exkurs Historisches	20
Entwicklung der Forschung	21
Mythen und Frauenbilder	23
Rollenbilder und Emanzipation	26
Brauchen wir die Menstruationszyklen noch?	27
2 Die Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) ..	29
Definition und Häufigkeit der PMDS	30
Abgrenzung zum Prämenstruellen Syndrom (PMS)	40
Zyklustagebuch als Diagnoseinstrument	42
PMDS über die Lebensspanne	44
3 Ursachen/Einflussfaktoren	46
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 Serotoninsystem?	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
4	Abgrenzung PMDS und Zykluseinflüsse bei anderen	
	Störungen	67
	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
5	Therapiemöglichkeiten	80
	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

6	Selbsthilfestrategien	130
	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, selbstherabsetzenden 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
Stresstoleranz	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
7 Häufig gestellte Fragen	185
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
8 Erfahrungsberichte	196
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
Literatur	231