

informiert aktuell:

Prämenstruelle Beschwerden:

SOS bei PMS

Neue Webseite hilft Mädchen und Frauen ihre prämenstruellen Beschwerden richtig einzuschätzen. Denn PMS sind keine Einbildung!

Lange Zeit ist es uns als Märchen verkauft worden – das Prämenstruelle Syndrom (PMS). Die Beschwerden haben jedoch spürbare Auswirkungen auf den Beruf, den Tagesablauf und das Familienleben. Zwischen 50 bis 80 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden an prämenstruellen Symptomen: Generationen von Frauen waren der Meinung, dass diese zum „Frausein“ dazu gehören. Doch ist es wirklich normal zu leiden, wenn frau die Periode hat?

Aggressiv und weinerlich, traurig und reizbar. Rückenschmerzen und Heißhungerattacken, Hautprobleme, das Gefühl einen aufgequollenen Bauch zu haben. Kämpfen Sie auch mit solchen Beschwerden vor Einsetzen Ihrer Tage? Für alle, die vom stillen Erdulden endlich Abschied nehmen wollen, gibt es jetzt www.pms-sos.at - die erste PMS-Website, auf der Mädchen und Frauen Informationen zu ihren individuellen Beschwerden finden.

Der PMS-Test gibt Aufschluss

Das Prämenstruelle Syndrom lässt sich oft nicht so einfach diagnostizieren wie andere Beschwerdebilder, weil sich PMS individuell sehr unterschiedlich auswirkt. Jedenfalls gilt: je mehr man darüber weiß, desto besser kommt man damit zurecht. Es lohnt sich auf jeden Fall, die Beschwerden und deren Stärke genau zu beobachten und zu notieren. Der medizinische PMS-Test hilft zu erkennen, ob man an PMS-bedingten Beschwerden leidet. Den ausgewerteten Test kann man ausdrucken und zur Ärztin/zum Arzt mitnehmen. Er ist eine praktische Unterstützung für das Diagnosegespräch mit dem Gynäkologen und hilft, die geeignete Therapie zu finden. Hier geht's zum Online-Test: www.pms-sos.at/scripts/pages/de/pms_test/index.php

Neben dem PMS-Test enthält www.pms-sos.at noch viele weitere nützliche Informationen, Ernährungstipps und Hinweise zu alternativen Therapien, mit denen man Körper und Seele etwas Gutes tun kann. In der handlichen PMS-Broschüre (Download möglich) findet man neben praktischen Tipps zu häufigen PMS-Problemen auch Schilderungen von jungen, erfolgreichen Frauen, wie sie ihre „Tage vor den Tagen“ und die „Tage“ trotzdem gut überstehen.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)