



GESUNDHEIT

Für manche Frauen sind die Tage vor der Periode eine Tortur. Das hilft, wenn PMS das Leben zu zerstören droht

Schmerzen, depressive Verstimmung, Unwohlsein: Viele Frauen kennen die Anzeichen des prämenstruellen Syndroms (PMS), das die zweite Zyklushälfte zum Problem werden lassen kann. Bei Alexandra sind die Beschwerden so schlimm, dass bereits zwei Beziehungen zerbrochen sind. Drei Expertinnen erklären, warum manche Frauen besonders leiden – und was ihnen helfen kann.

Von Katharina Hoch

Es beginnt immer kurz nach dem Eisprung. Alexandra schläft schlechter, ihre Haut fängt an zu jucken, und ihr Bauch bläht sich auf. Viel schlimmer seien jedoch die mentalen Beschwerden, sagt die 44-jährige Lehrerin. "Ich bin aggressiver und streitlustiger. Ich glaube, ich nerve andere dann schneller als sonst. Wenn ich mich von außen beobachte, denke ich mir: 'Jetzt halt doch mal die Klappe, ist doch jetzt gut.' Aber ich kann nicht aufhören." Vor allem den Partner lehne sie total ab. "In den zehn Tagen vor meiner Periode ertrage ich einfach keine Männer", sagt sie. "Sobald meine Blutung beginnt, legt sich der graue Schleier, und ich bin wie ausgewechselt."



Dr. Almut Dorn, Psychologin und Psychotherapeutin mit Praxis in Hamburg © ALMUT DORN

Bis zu 75 Prozent der gebärfähigen Frauen merken prämenstruelle Veränderungen in ihrem Körper zwischen Eisprung und Periode. Manche haben nur körperliche Symptome wie Brustspannen, Blähungen oder Kopfschmerzen. Anderen geht es auch psychisch schlecht. Sie sind leichter gereizt, streiten schneller, haben Ängste und depressive Stimmungen. Schnell spricht man von PMS, dem prämenstruellen Syndrom. Das ist allerdings nicht immer richtig. "Wenn die psychische Symptomatik überwiegt, leiden die Frauen eventuell an einer PMDS, der prämenstruellen dysphorischen Störung", erklärt die **Psychologin und Psychotherapeutin Almut Dorn**. Davon seien bis zu acht Prozent der Frauen betroffen, erklärt sie.

Die Hamburgerin forscht und praktiziert seit über 20 Jahren im Bereich der Gynäkologischen Psychosomatik. "Die meisten Frauen kommen zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr zu mir", sagt sie. Häufig haben sie schon eine lange Geschichte hinter sich. "Viele Frauen schildern, dass es nach der Geburt des ersten Kindes angefangen hat oder die Symptome zugenommen

haben." Das könne damit zusammenhängen, dass Mütter generell weniger Rückzugsmöglichkeiten haben und sich der alltägliche Stress mit Kindern deutlich erhöhe, erklärt sie. Frauen, die in ihrem Leben schon eine depressive Episode hatten oder aus einer Familie kommen, in der es psychische Erkrankungen gibt, haben ein höheres Risiko, eine PMDS zu entwickeln, meint Dorn. "Oder Frauen, die aufgrund eines Traumas eine posttraumatische Belastungsstörung bekommen haben." Es könne aber genauso Frauen ohne Vorbelastungen treffen.

"Die Frauen wechseln ihre Persönlichkeit"

Bei Alexandra dauerte es einige Jahre, bis sie merkte, dass sie starke prämenstruelle Beschwerden hat. In der Partnerschaft häuften sich die Streitigkeiten. Sie warf ihrem Partner viele Sachen vor, suchte förmlich nach Fehlern, um ihm eins auszuwischen, und richtete sich sogar ein Fake-Profil bei Facebook ein, um ihm einen vermeintlichen Seitensprung nachzuweisen. "Irgendwann merkte ich, dass die Probleme immer in regelmäßigen Abständen kamen und sich dann wieder in Luft auflösten", erinnert sie sich. "Da wurde mir klar: Meine Streitlust, mein Misstrauen und schließlich auch meine Beziehungsprobleme müssen mit meinem Zyklus zusammenhängen."

Der Psychologin Dorn schildern Frauen häufig, dass sie zwei bis drei Wochen im Monat sehr aktiv sind: "Sie haben Energie und sind voller Ideen, in der Familie und mit dem Partner läuft es gut." In den ein bis zwei Wochen vor der Periode gehe das dann alles verloren. "Die Frauen wechseln ihre Persönlichkeit. Und viele fragen sich dann: 'Bin ich die aus der ersten oder die aus der zweiten Zyklushälfte?'"



GESCHLECHTERSENSIBLE FORSCHUNG

Männer sind in der Medizin der Prototyp. Das kann fatale Folgen für die Behandlung von Frauen haben

Männer gelten in der medizinischen Forschung als Prototypen. Ihre Symptome fließen deutlich häufiger in die Behandlung ein. Das kann gefährlich für Frauen sein. Ihre Symptome unterscheiden sich und werden übersehen. Das ist lebensnefährlich

6 min



Als ob sie zwei Persönlichkeiten hätte – so fühle es sich manchmal an, erklärt Alexandra. Ihre Schattenseite zeigt sie vor allem in der Partnerschaft. Gegenüber ihren Kindern oder Freundinnen nicht. So eine Beziehung aufrechtzuerhalten sei schwer. "Ich habe das meinem Ex-Partner auch erklärt, dass ich das habe. Er meinte, dass er damit bestimmt umgehen kann. Aber als es losging, kam er damit gar nicht klar."

Die Beziehung zerbrach, genauso wie die davor. "Wir hören von vielen Trennungen", erzählt Dorn. "Ob diese immer nur auf PMDS zurückgeführt werden kann, ist im Nachhinein schwer zu sagen. Aber es gibt natürlich viel mehr Streitigkeiten. Und wenn eine Frau 14 Tage im Zyklus schlecht gelaunt und streitsüchtig ist, kann es für den Partner schwer sein, gelassen zu bleiben. Das ist schon eine enorme Belastung für die Beziehung." In die Praxis von Almut Dorn kommen auch Paare, die ihren Kinderwunsch deswegen aufschieben. Nach dem Motto: Solange du so instabil bist, kann das nicht klappen. "Es ist sehr tragisch, wenn Lebenskonzepte deswegen aufgeschoben oder sogar aufgehoben werden."



Leonie Zahn, Psychologin © LEONIE ZAHN

Die Psychologin Leonie Zahn hat im Rahmen ihrer Masterarbeit untersucht, wie soziale Unterstützung in der Partnerschaft die Belastung durch prämenstruelle Veränderungen beeinflusst. Dafür hat sie 19 hetero- und homosexuelle Paare interviewt. Bei der Befragung wurde deutlich, wie sehr prämenstruelle Beschwerden Beziehungen – ob zum Partner, zur Partnerin oder zum Kind – belasten.

"Für die Befragten waren die Symptome furchtbar", sagt Zahn. "Eine hat gesagt: 'Ich bin nicht die Mutter, die ich sein will. Ich bin so fies zu meinen Kindern.' Die Frauen machten sich Schuldvorwürfe, und der Leidensdruck werde dann noch größer. "Es fielen Sätze wie: 'Ich bin nicht emphatisch. Ich habe keine Energie. Ich schaffe das alles nicht.'" Ein Paar hat mit der Psychologin auch über Sex gesprochen. "Die Frau hat sich ganz viel Nähe gewünscht, aber genau das Gegenteil ausgestrahlt, also Distanziertheit und Kühle. Deswegen hat der Partner ihr die Nähe nicht gegeben. Und das führte zu großem Frust."

Vorsicht bei der Behandlung mit Hormonen

"Frauen, die unter PMDS leiden, reagieren auf die hormonellen Schwankungen während des Zyklus empfindlicher als Frauen, die nicht davon betroffen sind", erklärt Frauenärztin **Anneliese Schwenkhagen**. Sie hat sich auf das Thema Hormone spezialisiert. "Eine Hormonstörung haben diese Frauen allerdings nicht." Viele Fachleute würden sehr schnell das Hormon Progesteron verschreiben, das dann in der zweiten Zyklushälfte von den Patientinnen eingenommen werden soll. Das könne aber ein großer Fehler sein. "Die Einnahme von Progesteron kann bei Frauen mit PMDS einen umgekehrten Effekt haben. Die Symptome werden nicht leichter, sondern stärker. Die Frauen fühlen sich noch angestrengter und gereizter", sagt sie.

Auch Alexandra bekam von ihrer Frauenärztin Progesteron verschrieben, nachdem bei einem Bluttest festgestellt wurde, dass das Hormon bei ihr etwas niedrig ist. "Ich habe es ausprobiert, aber das hat mir nicht wirklich geholfen. Ganz im Gegenteil. Mir ging es eigentlich schlechter." Also setzte sie es wieder ab.



Dr. Anneliese Schwenkhagen, Frauenärztin mit Praxis in Hamburg © ANNELESE SCHWENKHAGEN

"Bevor man überhaupt mit irgendeiner Behandlung beginnt, fordern wir die Frauen auf, für mindestens zwei oder drei Monate ein **Zyklustagebuch** zu führen", sagt die Frauenärztin Schwenkhagen. Das sei der wichtigste erste Schritt. Vorher könne man gar kein Urteil fällen. Anhand des Tagebuchs könne man feststellen, ob die Beschwerden tatsächlich zyklisch erscheinen oder es sich womöglich um eine andere Erkrankung wie eine Depression oder eine Angststörung handle.

Drei Dinge, die helfen können

Wenn dann wirklich ein PMDS diagnostiziert wird, gibt es drei Behandlungsmöglichkeiten: "Man kann in Rücksprache mit der Gynäkologin versuchen, das hormonelle System zu beruhigen, zum Beispiel mit einer Pille", erklärt Dorn. "Anderen Frauen hilft eher ein leichtes Antidepressivum. Bei manchen Frauen reicht es, dies nur in der zweiten Zyklushälfte zu nehmen. Zudem seien Sport und gesunde Ernährung sehr gut." Wir wissen, dass Bewegung die Stimmung immer verbessert, weil sie einen

Einfluss auf das Stimmungssystem und auf die Weitergabe von Neurotransmittern hat." Alexandra nimmt jetzt ein Nahrungsergänzungsmittel mit Mönchspfeffer. Almut Dorn ist jedoch skeptisch: "Gegen die starken psychischen Beschwerden helfen solche Mittel nur bedingt." Auch Psychotherapie kann zusätzlich wirksam sein, wenn die belastenden, stressigen Themen aufgearbeitet werden und Achtsamkeits- wie Entspannungsverfahren erlernt werden.

Was vielen Frauen auch hilft: zu wissen, dass sie nicht allein sind, es auch anderen so geht. Dass sie sich das nicht einbilden oder verrückt tot ist", sagt Dorn. Blut es gut, ihre Probleme einzuordnen. Zu verstehen, was mit ihnen los ist", sagt Dorn. Tut es nur noch die Frage, wie eine Partnerschaft unter diesen Umständen dennoch gelingen kann. "Ein Weg wäre, dem Partner liebevoll zu erklären, was er tun soll", erklärt sie. "Vielleicht schafft er es ja, Rücksicht auf die Partnerin zu nehmen und nicht jedes Wort auf die Goldwaage zu legen."

Bei der Befragung der Paare durch die Psychologin Zahn wurde deutlich, wie wichtig partnerschaftliche Unterstützung ist. "Viele Paare haben rückgemeldet, dass es total hilfreich war, darüber zu sprechen und emotionale Unterstützung zu bekommen. So in etwa: 'Ich sehe dich in den Herausforderungen, die du gerade meisterst. Es ist in Ordnung, dass es so ist.'" Diese Art von Anteilnahme bekommt Alexandra von ihren Freundinnen. "Mit ihnen komme ich in dieser Zeit sehr gut aus. Manchen geht es sogar ähnlich. Wir treffen uns dann oft und reden darüber, wie wir uns fühlen. Da wird dann gelächert, und das tut richtig gut", sagt sie lachend. "Der Austausch ist total wichtig. Danach geht es mir immer besser."



Unsere Empfehlungen



SEX FÜR WIEDEREINSTEIGER

Von wegen keine Lust: Zwei Frauen verraten, wie sie mit 50 ein besseres Sexleben haben als mit 20

Sie sind Anfang 50 und haben den Sex ihres Lebens: Zwei Frauen erklären, wie Sex im Alter besser anstatt schlechter wird.

3 min



SEX ÜBER 40

Von Swingerclubs und Schrebergärten: Was Sex-Fantasien alles anrichten können

Noch nie war Frauen jenseits der 40 Sex so wichtig wie der silbernen Generation heute. Gerade ab der Lebensmitte trauen sich viele, endlich auszuleben, was sie bisher nur fantasieren haben. Doch erlebt man hierbei so manche Überraschung, wie unsere Kolumnistin selbst erfahren

2 min



GEDENKEN

Volker Handloik wurde im November 2001 in einem Hinterhalt von Taliban erschossen. Ein Nachruf

Der stern-Reporter Volker Handloik starb bei einer Recherche in Afghanistan. Wir erinnern an unseren Kollegen.

4 min

nach oben



STERN PLUS bietet das Beste vom STERN – jederzeit und überall digital verfügbar. Zum Lesen und zum Hören. Werbefrei. Seien Sie im Abo ganz nah dran an den Themen unserer Zeit, an Menschen und ihren bewegenden Geschichten.

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz-Einstellungen](#)