

# PMS – Prämenstruelles Syndrom

PMS wird oft als eine Phase des Monatszyklus beschrieben, in der sich die Stimmung verändert.



## Symptome

(müssen nicht gleichzeitig vorhanden sein):

- Krämpfe
- Kopfschmerzen
- Spannungsgefühle in den Brüsten
- Stimmungsschwankungen
- Leichte Reizbarkeit
- Angst bis zu Depressionen
- Panikattacken und Wutanfälle



🕒 Organismus sollte so schnell wie möglich ins Gleichgewicht gebracht werden

## Unterstützung - allgemein:

- Richtige Ernährung
- Körperliche Aktivität
- Gute Stressbewältigungsstrategien
- Genügend Schlaf
- B-Vitamine (B1, B2, B3, B6, B12): B-Vit. für die Gesundheit der Geschlechtsorgane und zur Steigerung des sexuellen Verlangens, unterstützen die Nebennieren bei der Produktion von Geschlechtshormonen, reduzieren Beschwerden wie hormonelle Kopfschmerzen/Müdigkeit PMS und Scheidentrockenheit
- Mönchspfeffer: erhöht Progesteronspiegel, These: M. senkt Hormon Prolaktin (dieses beeinflusst den Menstruationszyklus) und wirkt auf Neurotransmitter, bei PMS und Menstruationsprobleme - Selbstfürsorgetechniken, Bsp: Affirmationen, Atemübungen, Yoga am Morgen

## PMDD (Prämenstruelle dysphorische Störung)

- Zustand lähmender Depressionen und anderer Stimmungsprobleme
- Starke Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Überforderung
- Unkontrollierbare Reizbarkeit, Wut, Angst

---

QUELLE: Aromatherapie für die Hormonbalance (Dr. Mariza Snyder)

## Ätherische Öle zur Unterstützung

Nach „Bewährte Aromamischungen“ von Ingeborg Stadelmann:

Zyklus-Laune: Bergamotte, Muskatellersalbei, Jojobawachs

Öl-Mischung punktuell auf Nacken, Handgelenk oder Unterbauch auftragen. Hilft bei PMS die Fröhlichkeit zu behalten

PMS-Zyklus-Massage-Öl: Bergamotte, Grapefruit, Muskatellersalbei, Neroli, Vetiver, Ylang-Ylang, Jojobawachs, Nachtkerzenöl

*Zur Intensivierung:*

Eine warme Kompresse (warmer, feuchter Waschlappen) auf die betroffene Stelle, welche vorher mit einer Öl-Mischung einmassiert wurde und mit einem Handtuch bedecken. Dies fördert das tiefere Eindringen der Öle in den Körper.

Nach „Aromatherapie für die Hormonbalance“ von Dr.Mariza Snyder:

### Öle für einen ausgewogenen Hormonhaushalt:

#### **Bergamotte:**

beruhigt und entspannt Körper und Geist, hebt die Stimmung bei Stress/innerer Anspannung, senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck – dämmt damit körperl.Stress-Reaktionen *Anwendung:*

3-4Tr. im Diffuser

1-2Tr. mit TrägerÖl verdünnt auf Unterleib massieren

1-2Tr. mit TrägerÖl verdünnt auf Fußsohlen auftragen

**Geranie:** beruhigendes, erdendes Aroma verbessert das emotionale Gleichgewicht

lindert angestauten Stress, verjüngt und revialisiert Haut, Teint, Haare *Anwendung:*

3-4Tr. im Diffuser

1-2Tr. mit TrägerÖl verdünnt überall auf dem Körper einmassieren, wo die Wirkung erwünscht ist

#### **Lavendel:**

beruhigt Körper und Geist, lindert Stress/Ängste, emotionales Gleichgewicht, gegen Menstruationsbeschwerden

*Anwendung:* 3-4Tr. im Diffuser

1-2Tr. aufs Kissen (vorm Schlafengehen)

1-2Tr. mit TrägerÖl verdünnt in Schläfen/Nacken massieren

3-4Tr. mit 90g Bittersalz mischen für ein warmes Bad

#### **Muskatellersalbei:**

lindert Menstruationskrämpfe und Spannungszustände (entspannt glatte Muskulatur) senkt auf natürliche Weise den Cortisolspiegel, wirkt entspannend, beruhigend und ausgleichend auf Körper und Geist

*Anwendung:* 3-4Tr. Abends im Diffuser

2Tr. plus LavendelÖl im Diffuser

1-2Tr. mit TrägerÖl verdünnt auf Unterleib einmassieren

1-2Tr. mit Trägeröl verdünnt auf Fußsohlen und Pulspunkte einreiben

## Ylang-Ylang:

hebt die Stimmung und baut Spannungen ab, senkt den Blutdruck und entspannt den ganzen Körper  
verhilft (bei tägl. Anwendung!) zu einem ausgewogenen Hormonhaushalt und steigert sex. Verlangen

*Anwendung:* 3-4Tr. im Diffuser

1-2Tr. mit Trägeröl verdünnt auf Handgelenke/Nacken einreiben bzw. auf  
verspannte Muskulatur auftragen

3-4Tr. mit 90g Bittersalz vermischen für ein warmes Bad Roll-on-  
Ölmischung „ANTI-STRESS-Massage“

10Tr. Lavendel, 10Tr. Mskatellersalbei, 5Tr. Pfefferminz, Trägeröl nach Wahl

## Roll-on-Ölmischung „Monatliche Massage“

10Tr. Lavendel, 8Tr. Muskatellersalbei, 4Tr. Römische Kamille, 4Tr. Ylang-Ylang,  
Trägeröl nach Wahl

## Rosenbüchlein:

- ClarySage, Geranium, Bergamot – einige Tropfen dem Badewasser hinzufügen,  
diffusen oder inhalieren
- Phytoestrogen
- Clary Calm – auf den unteren Bauch, Rücken, die Handgelenke, hinter die Ohren  
und auf den Nacken auftragen
- YlangYlang, Frankincense, Balance, Lavender, WhiteFir oder Roman Chamomile  
– auf die Brust und dem Nacken auftragen, inhalieren

