

PMS ja oder nein? – Ihr persönlicher „Selbsttest“

Beim prämenstruelle Syndrom (PMS) - auch bekannt als „Die Tage vor den Tagen“ - liegt nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen eine multifaktorielle Störung vor. Dysbalancen im Hormon- und Stoffwechselhaushalt sowie eine Unterversorgung des Körpers mit Nährstoffen können sich ganz individuell äußern. PMS kann nicht allein aufgrund der Schilderung auftretender Symptome diagnostiziert werden; es bedarf auch der Feststellung, dass die Beschwerden monatlich wiederkehren. Wir empfehlen Ihnen daher, die nachfolgenden Fragen einmal für sich selbst zu beantworten und diese dann mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Körperlich spürbare Beschwerden:

| | immer | gelegentlich | nie |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kopfdruck bis Spannungskopfschmerz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| schmerzhaft, empfindliche Brüste | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ziehen im Rücken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ziehen im Unterleib | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verdauungsschwierigkeiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| schwere Beine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schlafschwierigkeiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| „Fresslust“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kein Appetit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Antriebslosigkeit / Ich reagiere langsamer als sonst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hyperaktivität | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alkohol wirkt stärker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Migräne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Seelisch erlebbare Beschwerden:

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mein seelisches Gleichgewicht fehlt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin gereizt gegen mich selbst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin gereizt gegen andere | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich traurig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin entschlossenlos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann mich weniger gut konzentrieren als sonst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe besonders Lust auf Sex | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe weniger Lust auf Sex | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme eine ausgesprochene Putzwut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme eine ausgesprochene Arbeitswut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich würde am liebsten alles stehen und liegen lassen und gar nichts tun | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich würde am liebsten alleine sein und keinen Menschen sehen müssen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Äußerlich sichtbare Beschwerden:

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Meine Haare halten nicht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine Haut wirkt unrein | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine Haut wirkt fleckig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme Bläschen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| geschwollene Augenpartie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| geschwollene Beine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| für mich sichtbare Gewichtszunahme „Kugelbauch“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bestimmte Kleidungsstücke sind mir in diesen Tagen zu eng | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |