



## Was erwartet dich?

Wir Frauen sollten den weiblichen Zyklus in erster Linie als wundervolles Geschenk betrachten. In meinem Buch möchte ich dir aber auch aufzeigen, wie du lernst, mit den verschiedenen Phasen umzugehen, und vor allen Dingen, wie du die Ursache für die Stimmungsschwankungen herausfinden und auflösen kannst.

Mein Buch »Der Zyklus-Code« soll dich auf deiner Achterbahnfahrt der Emotionen begleiten und dir ein besseres Verständnis von deinem weiblichen Zyklus bieten. Leider haben wir irgendwann verlernt, mit unserem Zyklus richtig umzugehen. Es gibt kaum mehr Frauen, die wissen, was ihr Körper ihnen mit den unterschiedlichen Beschwerden sagen möchte. Der Weg zum Arzt – und damit zum passenden Medikament – ist heute schneller als manchmal vielleicht notwendig. Wir haben kein Vertrauen mehr in unseren Urinstinkt und bräuchten wieder eine genaue Anleitung, wie wir mit unserem Körper umgehen sollen.

Mir sind in den letzten Jahren so viele Frauen begegnet, die unter ihren starken Stimmungsschwankungen oder anderen hormonellen Beschwerden leiden. Diese Frauen haben in den meisten Fällen die Verbindung zu ihrem eigenen Körper verloren und sich gegen ihren weiblichen Zyklus gestellt. Dazu kommen noch all diejenigen (wie auch ich), die mit hormoneller Verhütung ihren Zyklus unterdrückt haben. Nicht selten ist das Resultat nach dem Absetzen hormoneller Verhütung ein völliges emotionales und körperliches Chaos.



Im ersten Teil »Verstehen« lernst du den Zyklus, die verschiedenen Hormone und Helferchen kennen. Anschließend geht es ans »Analysieren«, das heißt, du wirst anhand eines MoodBooks und eines MoodBoards genau herausfinden, wie sich deine Stimmung innerhalb des Zyklus verändert. Das MoodBoard hilft dir dabei, all das gelernte Wissen anzuwenden und dir dein Ziel für einen ausgeglichenen Zyklus ohne Stimmungsschwankungen visuell vor Augen zu halten. Im Kapitel »Umsetzen« geht es um die einzelnen Ursachen von Stimmungsschwankungen und was du dagegen unternehmen kannst. Am Schluss findest du einzelne Rezepte und Ernährungstipps.

## Was genau sind Stimmungsschwankungen?

Heute weinen und morgen lachen – ja, so was gibt es tatsächlich. Eine Stimmung kann sich innerhalb von Minuten drastisch verändern und uns so stark beeinflussen, dass sich ganz plötzlich unsere Welt auf den Kopf stellt. Da kommt es auch vor, dass wir uns in einem Moment schön und sexy fühlen und uns im nächsten Moment, wenn wir uns im Spiegel anschauen, überhaupt nicht mehr gefallen und die Selbstzweifel auf uns einprasseln.

Stimmungsschwankungen müssen sich nicht zwingend nur auf die eigene Person auswirken. Ganz im Gegenteil, es kommt durchaus häufig vor, dass wir uns heute ein gemeinsames Kind mit dem Partner vorstellen können, ihn heiraten möchten und total anhänglich sind. Und schon am nächsten Tag stellen wir die komplette Beziehung infrage. Eine starke Stimmungsschwankung ist ein Zeichen unseres Körpers, dass etwas aus dem Ruder gelaufen ist.

Werfen wir mal einen Blick auf die medizinische Definition von Stimmungsschwankungen:

»Als Stimmung bezeichnet man in der Psychologie eine Form des angenehmen oder unangenehmen Fühlens, die den Hintergrund menschlichen Erlebens bildet. Die Stimmung hängt neben anderem von der (biologischen) Gesamtverfassung des Individuums und seiner Befindlichkeit ab. Wie der Name schon verrät, zeichnen sich Stimmungsschwankungen dadurch aus, dass die Stimmung wechselt. Dies geschieht meist plötzlich und oft auch ohne sofort erkennbaren Grund. Der Wechsel kann je nach Person und Ursache mehr oder weniger stark ausfallen. Manche bemerken eine Stimmungsschwankung an einer leichten Stimmungsveränderung, andere wiederum erleben Stimmungsschwankungen als einen Unterschied wie Tag und Nacht. So kann ausgesprochen gute Laune plötzlich nahezu in eine depressive Verstimmung umschlagen.«<sup>1</sup>

Oder auch:

»Im Wesentlichen sind sie Emotionen, die wir nicht mehr unter Kontrolle haben. Hierbei mangelt es den Betroffenen an der Fähigkeit zur Regulierung ihrer Gefühle und am Ausdruck fundamentaler Empfindungen. Menschen,

die diese Episoden der Traurigkeit und des Glücks erfahren, erleben daher sowohl Momente des unkontrollierbaren Schluchzens als auch des unangemessenen Lachens.«<sup>2</sup>

Unterm Strich ist eine Stimmung also eine Emotion, die der Körper in bestimmten Momenten hervorruft. Zu einer Schwankung wird es dann, wenn sich diese Emotionen stark verändern, manchmal sogar so stark, dass eine gegenteilige Emotion erreicht wird.

### PMS oder PMDS?

PMS ist die Abkürzung für prämenstruelles Syndrom. Mediziner nennen Symptome immer Syndrom, wenn sie sich nicht erklären können, was genau die Ursache ist, und wenn verschiedene Ursachen aufeinandertreffen. Von PMS spricht man nur, wenn in der zweiten Zyklushälfte (also *nach* dem Eisprung und *vor* der Periode) bestimmte Symptome auftreten und diese mit der Menstruation wieder verschwinden.

Zu PMS zählen mittlerweile mehr als 150 verschiedene Beschwerden, sowohl körperliche als auch psychische. Hier ein Teil davon ...

- Abgeschlagenheit
- Aggression
- Ängstlichkeit
- Antriebslosigkeit
- Bauchschmerzen
- Benommenheit
- Brustspannen
- Depressionen
- Hautprobleme
- Heißhunger
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Wasseransammlungen
- Weinerlichkeit

Im Rahmen meiner Recherche zu diesem Buch wollte ich herausfinden, wie viele Frauen denn nun tatsächlich an Stimmungsschwankungen vor der Periode leiden. Bis jetzt habe ich darauf immer noch keine wirklich zufriedenstellende Antwort. In unterschiedlichen Magazinen, Büchern oder Studien konnte ich bisher immer nur die vagen Aussage von »viele Frauen im gebärfähigen Alter leiden an ...« bis zu »fast

alle menstruierenden Frauen ...« entnehmen. Wir befinden uns also zwischen *einer* betroffenen Frau und *nahezu allen* Frauen, die an den Beschwerden von Stimmungsschwankungen vor der Periode leiden.

Alles, was ich weiß, ist, dass ich *täglich* unheimlich viele Nachrichten von Frauen bekomme, die mir schreiben, dass sie sich innerhalb der zweiten Zyklushälfte mental total verlieren. Die Betroffenen klagen in den Tagen vor der Regelblutung sowohl über körperliche Symptome als auch über Stimmungsschwankungen. Eigentlich könnte man jetzt meinen: Genau das ist es, was ich habe – PMS. Dann liegt die Lösung doch klar auf der Hand. So leicht ist es leider nicht, denn das Themengebiet PMS ist mehr als unerforscht. Das macht nicht besonders viel Mut, und genau deshalb gehen so viele Frauen auch mit gesenktem Kopf aus der Frauenarztpraxis, ohne zu wissen, was eigentlich mit ihnen los ist.



### **Schon gewusst?**

Es existieren bereits mehrere mildere Urteile über Straftaten von Frauen, die unter PMS leiden. Tatsächlich gab es um das Jahr 1850 herum in England zwei Frauen, die des Mordes angeklagt und aufgrund ihrer menstruellen Unregelmäßigkeiten freigesprochen wurden.

Oder ist es doch PMDS? Jetzt wird es langsam kompliziert, kommt also zu PMS noch eine ausgebautere Version dazu. Sie soll eine noch stärkere Form des PMS sein. PMDS heißt ausgeschrieben prämenstruelle dysphorische Störung. Bei PMDS kommen neben unzähligen körperlichen nun auch extreme psychische Beschwerden dazu, die erst aufhören, wenn der Zyklus beendet ist. Es leiden wohl 7 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter an der schweren Form der PMDS, die ihren Alltag komplett auf den Kopf stellt.<sup>3</sup>

Aktuell gibt es kein ausführliches Diagnoseverfahren, das es den Ärzten ermöglicht, PMS oder PMDS zu diagnostizieren. Der Grund ist logisch, wo keine potenzielle Ursache, da auch keine Diagnose.