

# QR-Code 5



## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Nahrungsergänzungsmittel klingen oft nach schneller Hilfe und effektiver Lösung. Sie ersetzen aber keine ärztliche Begleitung und sind ganz sicher kein Allheilmittel. Manchmal können sie unterstützen, manchmal merken wir gar keine positiven Effekte. Für PMS gibt es bei einigen Präparaten gute Hinweise. Bei PMDS wird es deutlich dünner, vor allem bei den starken emotionalen Symptomen. Mein Grundsatz ist deshalb simpel: Wenn du Supplemente nimmst, dann informiert und nicht allein, sondern immer in Absprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

## MÖNCHSPFEFFER

Mönchspfeffer ist eines der besser untersuchten pflanzlichen Mittel bei PMS. Er kann PMS-Symptome und körperliche Beschwerden bei PMDS lindern. In einzelnen Studien war er sogar ähnlich wirksam wie bestimmte hormonelle Verhütungsmittel oder Antidepressiva. Gleichzeitig sind die Studien sehr unterschiedlich aufgebaut, deshalb spreche ich hier bewusst von moderater Evidenz. Viele vertragen ihn gut, aber es gibt keine einheitliche Dosierung. Bei bestimmten Medikamenten, etwa Antipsychotika wie Olanzapin, sowie in Schwangerschaft und Stillzeit ist er keine Option. Außerdem kann er die Wirkung hormoneller Verhütung oder einer Hormonersatztherapie abschwächen. Pflanzlich klingt harmlos, ist es aber nicht automatisch.

## **KALZIUM UND VITAMIN D**

Kalzium gehört zu den am besten untersuchten Supplementen bei PMS. Etwa 1.200 mg täglich können körperliche und emotionale PMS-Symptome lindern. Für PMDS ließ sich dieser Effekt bisher nicht zuverlässig zeigen. Niedrige Kalzium- und Vitamin-D-Spiegel in der zweiten Zyklushälfte gehen mit stärkeren PMS-Beschwerden einher. Vitamin D hilft vor allem dann, wenn vorher wirklich ein Mangel bestanden hat. Ohne Mangel bleibt der Nutzen unklar. Ernährung spielt hier eine größere Rolle, als viele erwarten.

## **MAGNESIUM**

Magnesium kann bei PMS helfen, besonders bei Stimmungsschwankungen und Wassereinlagerungen. In Kombination mit Vitamin B6 scheint der Effekt stärker zu sein als allein. Wichtig ist Geduld. Magnesium ist kein Soforthelfer, sondern wirkt über Zeit. Wir sprechen von Monaten, nicht von Tagen. Es lässt sich außerdem gut über die Ernährung aufnehmen, etwa über Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn. Bei milden Symptomen ist das oft der sinnvollste Einstieg.

## **WEITERE SUPPLEMENTE**

Vitamin B6 wird häufig empfohlen und zeigt in Studien Vorteile gegenüber Placebo, vor allem bei depressiver Verstimmung und körperlichen Beschwerden. Empfohlen werden 50 bis 100 mg pro Tag. Höhere Dosierungen können toxisch wirken und Nervenschäden verursachen. Für andere Supplemente wie Vitamin E oder Nachtkerzenöl ist die Studienlage widersprüchlich oder eher negativ, sie werden daher nicht routinemäßig empfohlen. Für Zink oder Curcumin gibt es erste Hinweise aus kleineren Studien, aber noch keine solide Grundlage für klare Empfehlungen.