

**Christina Lamertz/Hans-Ulrich Wittchen
Wolfgang Stolz/Kirsten Wittchen**

PMS - Probleme vor der Regel

**Das Prämenstruelle Syndrom erkennen,
behandeln, überwinden**

Mosaik Verlag

I n h a l t



- 20 Wie entsteht PMS?
- 20 *Die körperlichen und psychischen Vorgänge während des Menstruationszyklus*
- 21 *Was sind Hormone?*
- 21 *Der Menstruationszyklus im Überblick*
- 23 *Der genaue zeitliche Ablauf des Menstruationszyklus*
- 25 *Warum leide gerade ich an PMS?*
- 27 *Lässt sich das »PMS-Puzzle« lösen?*

- 28 Fragen und Antworten zum Erkennen von PMS

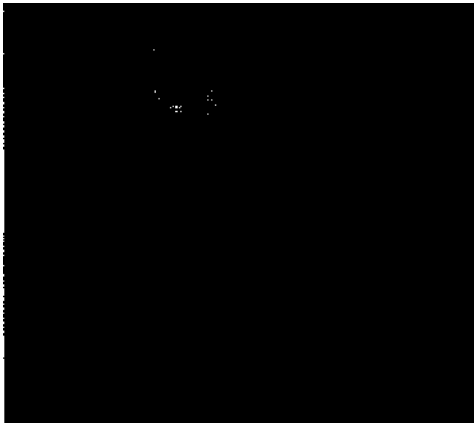
Einleitung

- 6 **Teil I: Was Sie über PMS wissen sollten**

- 6 PMS erkennen
- 6 *Ein Fallbeispiel*
- 8 *Die typischen Symptome von PMS*
- 8 *Das regelhafte Auftreten vor der Monatsblutung*
- 12 *Die ärztliche Diagnose*
- 15 *Ist es wirklich PMS?*
- 17 *Auch Arztbesuche und Untersuchungen können ein Problem sein*
- 18 *Haben Sie PMS? Ein Test*



I n I t



32	Teil II: PMS behandeln
32	Vier Stufen, um PMS zu lindern oder zu heilen
34	<i>1. Stufe: Den PMS-Kalender führen</i>
40	<i>2. Stufe: Die monatliche Auswertung des PMS-Kalenders: eine Rangliste erstellen</i>
43	<i>3. Stufe: Lösungen erproben</i>
54	<i>4. Stufe: Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen</i>
57	Die psychotherapeutische Behandlung
57	<i>Verhaltenstherapie</i>
61	<i>Tiefenpsychologische Verfahren</i>
61	Die Behandlung mit Medikamenten
61	<i>Antidepressiva</i>
64	<i>Orale Verhütungsmittel</i>
65	<i>Andere Medikamente</i>

69	Was Partner, Angehörige oder Freunde tun können
72	Fragen und Antworten zur Therapie
85	Anhang
85	PMS-Fragebogen
86	PMS-Kalender
88	Monatliche Auswertung des PMS-Kalenders: die Rangliste
89	Notizen zum PMS-Kalender
90	Tagesplan
94	Literatur
95	Register

