

Michelle Harrison

Das prämenstruelle Syndrom

Selbsthilfe-Handbuch

*Aus dem Amerikanischen
übersetzt und überarbeitet
von Margaret Minker*

Frauenoffensive

Inhalt

1. Teil: Was ist PMS?

1	Einleitung	13
2	Das PMS-Dilemma	16
3	Die vielfältigen Symptome des PMS.	20
4	Ursachen des PMS.	36
5	Prämenstruelle Verschlimmerung	41
6	Diagnose des PMS.	44

2. Teil: Behandlung des PMS

7	Behandlung des PMS.	73
8	Ernährung und PMS.	76
9	Körperliches Training	87
10	Streß und PMS.	93
11	Vitamine, Minerale und das öl der Nachtkerze.	102
12	Hormontherapie	106
13	Antiprostaglandine, Antidepressiva und Diuretika	111
14	Akupunktur und andere Alternativ-Therapien	115
15	Psychotherapie.	121
16	Selbsthilfegruppen.	123

3. Teil: Breitere Aspekte des PMS

17	Sexualität und PMS.	129
18	Die Familie und PMS	135
19	Kreativität und PMS.	144
20	Soziale und politische Aspekte.	146
21	Hilfestellung bei PMS.	151
	Literaturhinweise.	156