

Liste der häufigsten PMS Symptome

Die Beschwerden von PMS, dem prämenstruellen Syndrom, können sehr verschieden sein. Von Frau zu Frau und sogar von Monat zu Monat.

Auch die Intensität, mit der sie auftreten, muss nicht immer gleich sein. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen körperlichen und psychischen/emotionalen Leiden, die sich jedoch gegenseitig beeinflussen können und in der zweiten Zyklushälfte auftreten.



PMS Symptome



**KÖRPERLICHE
BESCHWERDEN
BEI PMS:**

SCHMERZEN:

Kopfschmerzen

**Spannungsgefühl in der
Brust**

Unterleibskrämpfe

Rückenschmerzen

Muskel- & Gelenkschmerzen

höheres Schmerzempfinden

VERDAUUNG:

Blähungen

Durchfall

Übelkeit

Heißhunger

Appetitveränderungen

WOHLBEFINDEN:

Hautunreinheiten

Müdigkeit, Erschöpfung

Wassereinlagerungen

Hitzewallungen

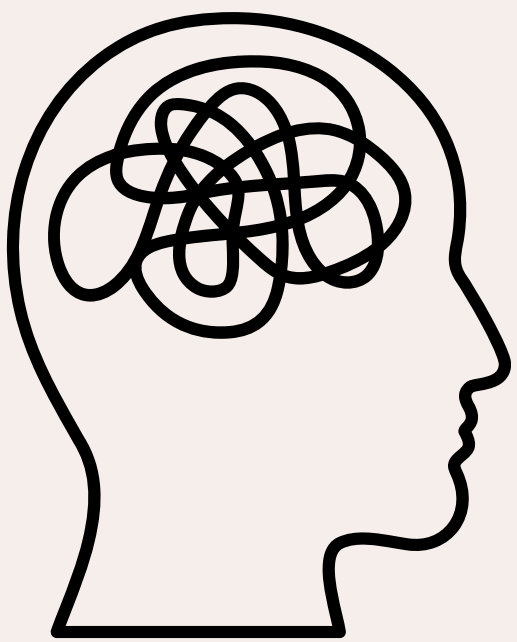
Schwindel,

Kreislaufprobleme

Schlaf- und

Konzentrationsprobleme

PMS Symptome



**MENTALE
BESCHWERDEN
BEI PMS:**

Stimmungsschwankungen

Reizbarkeit

Angstzustände

Depressive Stimmung

Innere Unruhe

Gefühl der Überforderung

Starke Müdigkeit

(Lethargie)