

# Bye Bye, PMS!

## Dein Guide zum Package

Herzlich willkommen beim Bye Bye, PMS! Package!

Wir finden es richtig toll, dass du beschlossen hast PMS Symptomen den Kampf anzusagen und es nicht einfach so hinzunehmen, dass du Zyklus für Zyklus aufs Neue unter Symptomen leidest, die dich im Alltag einschränken und deine Lebensqualität vermindern.

PMS Symptome haben immer eine Ursache und wir möchten dir dabei helfen deinen Körper besser zu verstehen und zu lernen, wie du ihn bestmöglich unterstützen kannst und dich so fabelhaft zu fühlen wie du bist!

Wenn du diesen Text liest, leidest du vermutlich unter bestimmten Symptomen, die mit deinem Zyklus in Verbindung stehen. Dazu solltest du erstmal verstehen, was der Zyklus ist und was in deinem Körper passiert.

Wenn es zu PMS Symptomen kommt, ist das eigentlich immer in der zweiten Zyklushälfte, also der Lutealphase im Zyklus der Fall. In dieser Zyklusphase bereitet sich der Körper auf eine mögliche Einnistung der befruchteten Eizelle vor. Wenn sich keine Eizelle einnistet, fällt der Hormonspiegel ab.

**Periode**

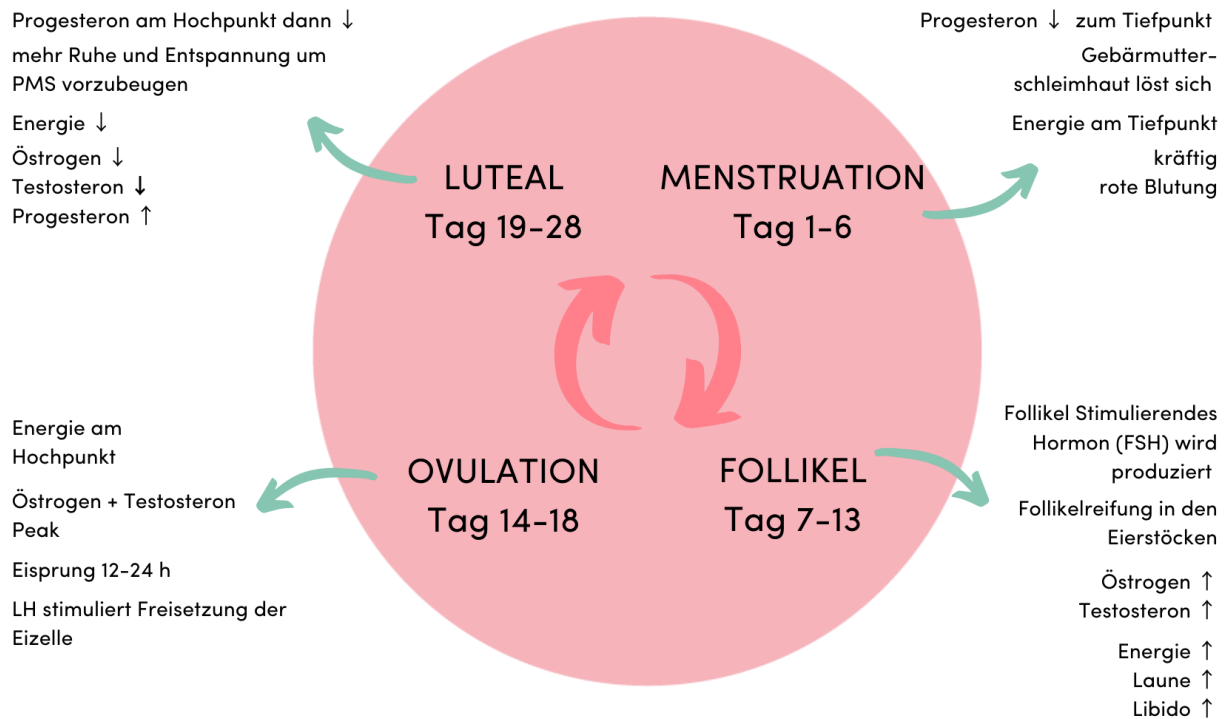
**Luteal-  
phase**

**Follikel-  
phase**

**Ovulation**

# Bye Bye, PMS!

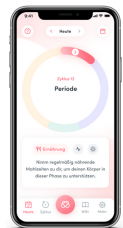
## Der weibliche Zyklus



## Dein Zyklus ist dein monatliches Feedback System

Kaum ein anderer Prozess in deinem Körper reagiert so direkt und empfindlich auf Krankheit, Stress, deine Lebensweise, aber auch auf unerfüllte Bedürfnisse und ein Missachten der eigenen Grenzen. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass dir dein Körper über deinen Zyklus wichtige Signale sendet. So kann man den Zyklus auch als eine Art Frühwarnsystem sehen, über das man vorzeitig bemerken kann, ob sich Krankheiten oder ein Burnout anbahnen.

**Unsere Empfehlung:** In der breathe ilo 2.0 Zyklus App kannst du mehr über deinen Zyklus lernen und deine Symptome genau im Auge behalten.



# Bye Bye, PMS!

## Was ist PMS eigentlich?

PMS ist eine Abkürzung für das 'Prämenstruelle Syndrom' und beschreibt einen überaus vielschichtigen Komplex an Symptomen bei Frauen im gebärfähigen Alter. Es beginnt üblicherweise 14 bis 4 Tage vor dem Beginn der Periode und bessert sich mit dem Einsetzen der Monatsblutung meist deutlich.

Typische PMS Symptome sind zum Beispiel:



- Akne
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Übelkeit, Blähungen oder Durchfall
- Kreislaufbeschwerden
- Krämpfe im Unterbauch
- Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen
- Wassereinlagerungen
- Empfindliche, spannende Brüste
- erhöhte Sensibilität auf Reize
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung
- Ruhelosigkeit, Stimmungsschwankungen



# Bye Bye, PMS!

## Deine Checkliste gegen PMS

PMS hat in den meisten Fällen mehr als eine Ursache. Daher ist es wichtig, die eigenen Routinen und Gewohnheiten auch mal mit radikaler Ehrlichkeit zu betrachten und auf mehreren Ebenen eine nachhaltige Veränderung der Lebensweise zu forcieren. Betrachte PMS Symptome nicht als deinen Feind, sondern als ein Zeichen deines Körpers, der dir damit mitteilen möchte, dass er sich mit manchen deiner Gewohnheiten nicht wohlfühlt.

## Das kannst du gegen PMS tun

### Unterstütze deinen Körper über die Ernährung

Deine Ernährung und deine Darmgesundheit beeinflussen deine hormonelle Gesundheit und dein Wohlbefinden signifikant. Durch eine an den Zyklus angepasste Ernährungsweise kannst du deinen Körper in jeder Zyklusphase optimal unterstützen und PMS Symptomen aktiv vorbeugen. Achte besonders darauf deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten, indem du alle 3–4 Stunden etwas isst. Hierbei ist es auch besonders wichtig ausreichend Nahrung zu dir zu nehmen, da dein Körper in dieser Zeit im Zyklus einen leicht erhöhten Kalorienbedarf hat. Fährst du ihm diese Energie nicht zu, wird er dies sehr wahrscheinlich später mit Heißhungerattacken und extremen Energietiefs ausgleichen.

### Achte darauf, ausreichend und gut zu schlafen

In der Lutealphase benötigt der Körper mehr Schlaf. Besteht ein Schlafdefizit, kommt es leichter zu Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen.

### Unterstütze deinen Körper mit gezielter Bewegung

Ein zu Viel oder zu Wenig an Bewegung kann dazu beitragen, dass der Körper aus dem Gleichgewicht gerät. Ein an den Zyklus angepasstes Sportprogramm kann dabei unterstützen PMS Symptome loszuwerden.

# Bye Bye, PMS!

## Bei Wassereinlagerungen

Deine Hormone beeinflussen auch den Wasserhaushalt deines Körpers. Um Wassereinlagerungen vorzubeugen, achte unbedingt darauf genug zu trinken. Versuche zudem Alkohol und sehr salzige Speisen zu meiden. Magnesiumreiche Lebensmittel unterstützen dich hierbei ebenso.

## Bei heftigen Emotionen

Deine Gefühle und Emotionen werden von deinen Hormonen beeinflusst und umgekehrt. Es ist also wichtig, deine Gefühlslagen nicht zu ignorieren. Wenn du in der Lutealphase mit heftigen Emotionen und Stimmungsschwankungen kämpfst, solltest du dir unbedingt Zeit für dich nehmen und deinen Emotionen Raum geben.

## Im Kampf mit der inneren Kritikerin

In der Lutealphase, der prämenstruellen Zeit, ist die innere Kritikerin oftmals besonders laut und gemein. Fokussiere dich in dieser Zeit bewusst auf alles, was du in den Hochphasen im Zyklus geschafft hast und zeig deiner inneren Kritikerin so liebevoll, aber bestimmt ihre Grenzen auf.

## Unterstütze deinen Körper auf allen Ebenen

Befreie dein  
Zuhause von  
schädlichen Toxinen  
und Chemikalien!

Unterstütze  
deine Leber und  
Ausscheidungs-  
prozesse!

Sorge für  
Bewegung und  
komm ins  
Schwitzen!

Auch Kosmetik- und  
Körperpflegeprodukte  
können schädliche  
Stoffe enthalten!

# Bye Bye, PMS!

## Lebensmittel für die Lutealphase

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die dich in der Lutealphase besonders gut unterstützen können. Dazu zählt zum Beispiel:

- Naturreis
- Kohlgemüse
- Wurzelgemüse
- Gurke
- Ingwer
- Apfel
- Birne
- Dattel
- Kichererbsen
- Walnüsse
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Rindfleisch
- Pfefferminze
- Spirulina



**Unsere Empfehlung:** Achte bei der Auswahl deiner Lebensmittel wenn möglich stets auf hochwertige Bio Qualität, ganz besonders bei tierischen Produkten.

## Sport in der Lutealphase

Bestimmte Sportarten tun deinem Körper in dieser Zyklusphase besonders gut. Hier ist es auch hilfreich, zwischen der ersten und der zweiten Hälfte der Lutealphase zu unterscheiden.

### Die erste Hälfte der Lutealphase

- Krafttraining
- Klettern/Bouldern
- Vinyasa Yoga
- Tennis
- Rudern

**Unser Tipp:** Trainiere jetzt am besten früh am Tag!

### Die zweite Hälfte der Lutealphase

- Pilates
- Barre
- Hatha Yoga

**Unser Tipp:** Trainiere jetzt am besten in den frühen Abendstunden!

# Bye Bye, PMS!

## Du musst nicht mit PMS leben!

Wir möchten dich mit diesem Package unterstützen und dir dabei helfen, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auf Vordermann zu bringen.

PMS ist nicht normal und wir sind fest davon überzeugt: Wir alle können es schaffen ein Leben ohne belastende PMS Symptome zu führen!

Natürlich geht das nicht durch Zauberhand! Dein Einsatz ist dabei gefragt! Du musst dazu bereit sein, dir selbst Zeit zu geben, dich viel mit dir selbst und deinen Gewohnheiten auseinander zu setzen.

Du musst die Bereitschaft mitbringen zu lernen und mit dem Gelernten in weiterer Folge auch aktiv in die Umsetzung zu gehen.

Stell dir als Motivation immer wieder vor wie du dich fühlst, wenn du keine PMS Symptome mehr hast.

Keine emotionalen Achterbahnfahrten mehr vor deiner Periode!

Du ruhst in dir selbst und fühlst dich in deinem Körper wohl!

Schwierige Situationen bringen dich nicht mehr vollkommen aus der Fassung!

Gemeinsam können wir all das erreichen und im Einklang mit unserem Körper & Zyklus leben!

Alles Liebe,

dein breathe ilo Team