

## WAS TUN, WENN ICH EINE PMDS VERMUTE?

- ☐ Tracke deinen Zyklus & Symptome mit einem Symptomtagebuch
- ☐ Lasse deine Blutwerte checken (Schilddrüse, Vit. B 12 / D, Hormone)
- ☐ Mache dich über Behandlungen schlau
- ☐ Checke unsere Tipps zur Arztsuche aus
- ☐ Suche dir eine Psychotherapie
- ☐ Mache einen Notfall- & Behandlungsplan
- ☐ Tausche dich mit anderen Betroffenen aus, z.B. in unserer Selbsthilfegruppe

**Im Notfall 0800 111 0111  
(Telefonseelsorge), Psychiatrische  
Notfallambulanz oder 112**

## DU BIST NICHT ALLEIN!

Unabhängige Infos & Support  
findest du auf [pmds-hilfe.de](https://pmds-hilfe.de).

- ✓ Infos zu Behandlungen
- ✓ Behandler\*innenverzeichnis
- ✓ Tipps zur Arztsuche
- ✓ Selbsthilfegruppe
- ✓ Infos zu Behandlungen
- ✓ Zyklusapp-Vergleich
- ✓ Newsletter

**Werde Mitglied oder unterstütze  
uns mit deiner Spende!**

Unsere Infoseite PMDS-Hilfe.de gibt es seit 2022. Sie wird ehrenamtlich von Betroffenen geführt. Seit 2024 setzen wir uns als gemeinnütziger Verein für die Interessen Betroffener in deutschsprachigen Ländern ein. Dein Beitrag zählt!

### PMDS Hilfe e.V.

Gemeinnütziger Verein  
[info@pmds-hilfe.de](mailto:info@pmds-hilfe.de)  
[www.pmds-hilfe.de/Verein](https://www.pmds-hilfe.de/Verein)



Spendenkonto:  
IBAN: DE71 8306 5408 0005 4057 42  
BIC: GENODEF1SLR

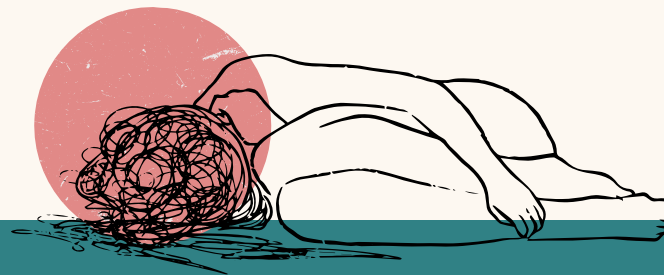
Herausgeber: PMDS Hilfe e.V., Urnenstr. 2, 51069 Köln  
Steuernummer: 205/5767/3544

## HAST DU ODER JEMAND DEN DU KENNST PMDS?

Bist du eigentlich ein fröhlicher Mensch, aber dann geht es plötzlich bergab, ohne richtigen Grund? Hast du unkontrollierbare Weinkrämpfe, Ängste oder Wutausbrüche, oder fühlst dich komplett leer oder lebensunfähig? Verhältst du dich in den Tagen vor der Periode wie eine andere Person? Vielleicht steckt eine PMDS dahinter.

**Mehr Informationen auf  
[www.pmds-hilfe.de](https://www.pmds-hilfe.de)**

**PMDS  
WENN DER  
ZYKLUS ZUR  
HOLLE WIRD**



# PMDS

Prämenstruelle Dysphorische Störung  
ICD 11 – GA34.41

## Was ist PMDS?

Bei PMDS werden ganz normale Hormonveränderungen im Gehirn nicht richtig verarbeitet. Wichtige Funktionen und Botenstoffe für das Wohlbefinden kommen durcheinander. Betroffene erleben starke, v.a. psychische Symptome, die zyklusabhängig auftreten und extrem belastend sind.

## 1 von 20 Frauen\* mit Zyklus

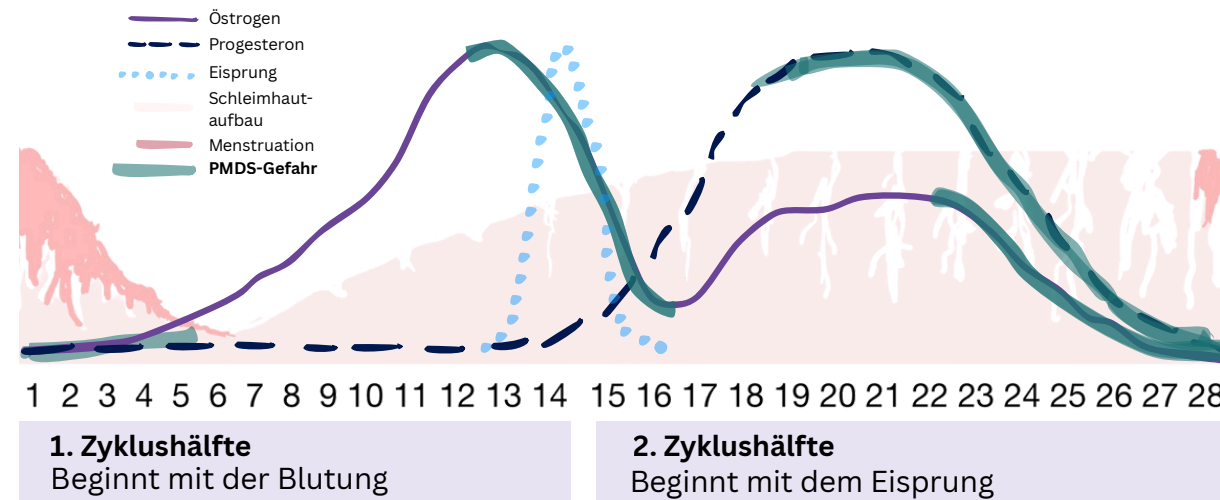
Weltweit betrifft PMDS 3-8 % aller Frauen\* mit funktionierenden Eierstöcken. Auslöser sind oft hormonelle Veränderungen wie Pubertät, Absetzen der Pille, Geburten oder die Wechseljahre. In der Menopause lassen die Symptome nach.

## Häufig fehldiagnostiziert

PMDS ist eine internationale Diagnose, aber noch nicht auf Deutsch übersetzt. Viele ÄrztInnen kennen PMDS daher noch nicht. Oft wird eine psychische Erkrankung diagnostiziert und nicht erkannt, dass Hormone die Ursache sind.

\*Personen, die menstruieren

ZYKLUS



## Wie stellt man die PMDS fest?

Die Hormonwerte sind bei PMDS normal, deswegen gibt es keinen Labortest. Bisher lässt sich PMDS nur mit einem Zyklus- und Symptomtagebuch erkennen. Eine PMDS ist zu vermuten, wenn die Symptome...

- ... immer um den Eisprung und/oder vor der Periode auftreten
- ... nach Beginn der Blutung verschwinden
- ... sehr belastend sind und für Schwierigkeiten im Alltag sorgen
- ... nicht durch andere Erkrankungen erklärbar sind (z.B. Hormonstörungen, Schilddrüsenerkrankung, Nährstoffmangel)

## Woher kommt PMDS?

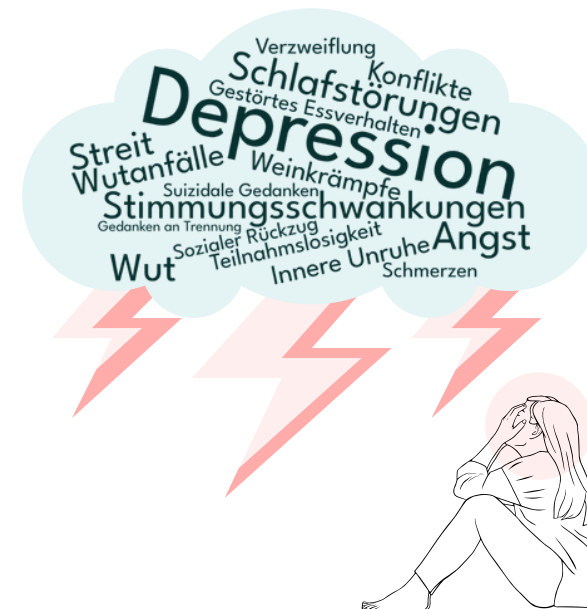
Genetik  
Hypersensibilität des Gehirns auf Hormone  
Veränderte Hirnstrukturen

## Tritt häufig auf mit...

ADHS, Autismus, Depression, Migräne

## Beeinträchtigung von Arbeit, Beziehungen & Selbstfürsorge

PMDS kann nicht nur das berufliche und soziale Leben massiv einschränken, sondern nimmt Betroffenen auch oft die Kraft für sich selbst zu sorgen. Arbeit, Beziehungen und Selbstfürsorge geraten gleichermaßen aus dem Gleichgewicht.



## Behandlung

PMDS-Gehirne reagieren sehr empfindlich. Die passende Behandlung zu finden braucht Geduld und Mut, aber es lohnt sich! Meist ist eine Kombination von Ansätzen nötig:

### Abdämpfung der Reaktion im Gehirn

z.B. mit SSRI (Antidepressiva), Calcium, Safranextrakt, elektr. Nervenstimulation, Neuroleptika, etc.



### Unterdrückung der Hormonschwankungen

z.B. mit der Pille im Langzyklus (ohne Pause), Hormonblockern (chemische Menopause), etc.

### Unterstützende Maßnahmen

Psychotherapie, Sport, Akupunktur, Atem- & Entspannungstraining, Antientzündliche Ernährung, Nahrungsergänzung (Calcium, Zink, Vit B 6, Omega 3, Vit D)

