

# 5 SOS-Tipps bei PMS – so kannst du deine Beschwerden sofort lindern

---

## PMS – wenn die Tage vor den Tagen zur Herausforderung werden

Vielleicht kennst du es: Schon eine Woche vor deiner Periode fühlt sich alles schwerer an. Deine Stimmung kippt schneller, dein Bauch bläht sich auf, du hast Heißhunger oder fühlst dich einfach gereizt und unwohl. Das sind klassische **PMS-Symptome (prämenstruelles Syndrom)** – und du bist damit nicht allein.

Die gute Nachricht: Es gibt kleine SOS-Maßnahmen, die dir im Alltag sofort Erleichterung bringen können.

---

### Tipp 1: Magnesium gegen Krämpfe & Anspannung

Magnesium ist ein echter **Anti-Stress-Mineralstoff**. Es entspannt Muskeln, hilft bei Krämpfen und wirkt beruhigend auf dein Nervensystem.

👉 Tipp: Ein warmes Bad mit Magnesium-Badezusatz.

---

### Tipp 2: Bewegung – sanft, aber wirksam

Auch wenn dir nicht nach Sport ist: **leichte Bewegung** bringt deinen Kreislauf in Schwung, baut Stresshormone ab und verbessert die Stimmung.

- Spaziergänge an der frischen Luft
- Yoga (z. B. sanfte Hüftöffner)
- leichte Dehnübungen

Das lockert nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf.

---

## Tipp 3: Ernährung – weniger Zucker, mehr Balance

PMS und Heißhunger auf Süßes sind ein bekanntes Duo. Zucker verstärkt allerdings die Blutzuckerschwankungen – und damit Stimmungstiefs.

👉 Versuche stattdessen:

- Vollkornprodukte für stabile Energie
- Eiweißquellen wie Eier, Fisch, Hülsenfrüchte
- gesunde Fette aus Nüssen oder Avocado

Dazu viel Wasser oder Kräutertee trinken, um den Körper zu entlasten.

---

## Tipp 4: Wärme für Entspannung

Ein altbewährter SOS-Tipp: **Wärmeflasche oder Kirschkernkissen** auf den Bauch legen. Wärme entspannt die Muskulatur, verbessert die Durchblutung und lindert Krämpfe. Auch ein warmes Bad mit Lavendel- oder Melissenöl wirkt beruhigend.

---

## Tipp 5: Atemübungen & Mini-Pausen

Stress verstärkt PMS-Symptome. Schon ein paar Minuten tiefe Atmung können helfen, dein Nervensystem zu beruhigen.

👉 Probiere diese Übung:

- Atme tief durch die Nase ein (zähle bis 4)
- Halte kurz inne (2 Sekunden)
- Atme langsam durch den Mund aus (zähle bis 6)
- Wiederhole 5–10 Mal

So signalisierst du deinem Körper: Alles ist gut.

---

## Fazit – kleine Schritte, große Wirkung

PMS ist unangenehm, aber du bist dem nicht hilflos ausgeliefert. Schon kleine SOS-Maßnahmen können deinen Alltag spürbar erleichtern und dir mehr Wohlbefinden schenken.

💡 Wenn du PMS nicht nur kurzfristig, sondern **dauerhaft in den Griff bekommen** möchtest, begleite ich dich gerne mit Coaching, ganzheitlichen Tipps und alltagstauglichen Strategien.

---