

Vitamine und Calcium bei PMS

Der weibliche Zyklus mit seinem Auf und Ab der Hormone entscheidet nicht nur allmonatlich über fruchtbare und unfruchtbare Tage einer Frau, er führt auch zu Schwankungen im körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Rund 25 % aller Frauen, insbesondere ab dem 30sten Lebensjahr, leiden am so genannten Prämenstruellen Syndrom (PMS) – 5 % davon so schwerwiegend, dass die Lebensqualität erheblich eingeschränkt wird. Die Orthomolekulare Medizin bietet therapeutische Ansätze wie der erhebliche Leidensdruck der betroffenen Frauen nebenwirkungsfrei gelindert werden kann. In einer neuen Studie der Harvard University, in der die Daten von über 3.000 Teilnehmerinnen der Nurses' Health Study D ausgewertet wurden, zeigte sich eine höhere Zufuhr an bestimmten B-Vitaminen als viel versprechende Maßnahme. So litten jene Frauen, die die höchste Thiamin- und Riboflavin-Aufnahme in der Stichprobe hatten, zu ca. 35 % seltener an PMS als Frauen mit der geringsten

B1- und B2-Zufuhr. Neben den Vitaminen Thiamin und Riboflavin fanden die Forscher auch Hinweise, dass die beiden Knochennährstoffe Calcium und Vitamin D günstig auf die Symptomatik des prämenstruellen Syndroms wirken. Insbesondere für den Einsatz von Calcium bei PMS gibt es bereits seit längerem gute Evidenz. Unter anderem bestätigte ein systematischer Review aus dem Jahr 2009, der randomisierte kontrollierte Studien über die Wirkung von Mikronährstoffen und Pflanzen auf PMS bewertete, die lindernde Wirkung von Calcium.

Literatur

Chocano-Bedoya PO et al: Dietary B vitamin intake and incident premenstrual syndrome. Am J Clin Nutr. 2011 Feb 23.

Whelan AM et al: Herbs, vitamins and minerals in the treatment of premenstrual syndrome: a systematic Review. Clin J Clin Pharmacol 2009 R111;16(3):e407-29