

FRAUENHEILKUNDE

PMS: Wenn die Tage vor der Periode zur Belastung werden

Patientinnen profitieren von einer Beratung in der Apotheke, wo auch sogenannte Red Flags erkannt werden.

VON MICHÈLE MUTTI SOW

Viele Frauen kennen das Gefühl: Einige Tage vor der Menstruation verändert sich der Körper spürbar. Die Stimmung schwankt, die Brust spannt, der Bauch fühlt sich aufgebläht an, dazu kommen Müdigkeit, Heisshunger oder Gereiztheit. Was umgangssprachlich oft als «schlechte Tage» abgetan wird, kann in Wirklichkeit das prämenstruelle Syndrom – kurz PMS – sein. Schätzungen zufolge leiden bis zu 80 Prozent der menstruierenden Frauen zeitweise unter Beschwerden vor der Regelblutung. Bei etwa jeder fünften Betroffenen sind die Symptome so ausgeprägt, dass sie den Alltag deutlich beeinträchtigen.

Keine Einbildung.

Trotzdem sprechen viele Frauen nur ungern darüber. «Dabei ist PMS keine Einbildung, sondern eine reale körperliche und psychische Belastung. Fachleute gehen davon aus, dass hormonelle Schwankungen im Zyklus eine zentrale Rolle spielen. Besonders in der zweiten Zyklushälfte reagieren manche Frauen empfindlich auf Veränderungen von Östrogen und Progesteron. Auch Stress, Schlafmangel oder ein hektischer Lebensstil können die Beschwerden verstärken» erklärt Marouane Bannour von der Geno Apotheke Zentralstrasse in Biel.

Beschwerden einordnen.

Die Symptome von PMS sind vielfältig. «Manche Frauen leiden vor allem körperlich unter Kopf- oder Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen oder Spannungsgefühlen in der Brust. Andere bemerken vor allem psychische Veränderungen wie Reizbarkeit, Traurigkeit, Konzentrationsprobleme oder innere Unruhe. Typisch ist, dass die Beschwerden wenige Tage vor der Menstruation auftreten und mit Beginn der Blutung wieder nachlassen», erklärt der Apotheker. Eine wichtige erste Anlaufstelle kann die Apotheke sein. Das Gespräch in der Apotheke bietet die Möglichkeit, Beschwerden einzuordnen, erste Massnahmen zu besprechen und gegebenenfalls auf Warnzeichen hinzuweisen. Liegt ein typisches PMS ohne schwerwiegende Warnzeichen vor, können Apotheken verschiedene Möglichkeiten zur Linderung anbieten. Oft helfen bereits einfache Veränderungen im Alltag. Regelmässige Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung können Beschwerden reduzieren. Manche Frauen profitieren davon, auf Alkohol, Nikotin oder sehr salzige oder süsse Speisen zu verzichten (vor allem bei Wassereinlagerungen sollte man den Salzkonsum reduzieren). Auch Entspannungstechniken oder ein bewusstes Stressmanagement können hilfreich sein.

Magnesium und Vitamin B6.

Besonders bekannt ist der Mönchspfeffer, auch Vitex agnus-castus genannt. Die Heilpflanze wird seit Jahren zur Behandlung zyklusbedingter Beschwerden verwendet. Studien zeigen, dass Mönchspfeffer insbesondere Spannungsgefühle in der Brust, Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit lindern kann. Wichtig ist jedoch Geduld: Pflanzliche Präparate wirken meist nicht sofort, sondern entfalten ihre Wirkung oft erst nach mehreren Wochen. Neben Mönchspfeffer kommen je nach Beschwerden auch Omega 3, Magnesium, Vitamin B6 oder pflanzliche Tees und Kombinationspräparate in Frage. Die persönliche Beratung spielt dabei eine zentrale Rolle. Apothekerinnen und Apotheker können helfen einzuschätzen, welche Beschwerden noch im Rahmen liegen und wann eine ärztliche Untersuchung notwendig ist.

PMS bleibt für viele Frauen ein sensibles Thema. Umso wichtiger ist es, offen darüber zu sprechen und Beschwerden ernst zu nehmen. Die Apotheke kann dabei eine niederschwellige und unkomplizierte Unterstützung bieten – mit fachlicher Beratung, einem offenen Ohr und passenden Behandlungsmöglichkeiten. Denn niemand sollte Monat für Monat unnötig leiden müssen.

GYNÉCOLOGIE

SPM: quand les jours précédant les règles sont une souffrance

Les patientes profitent d'un conseil en pharmacie, où l'on sait également repérer les «signaux d'alerte».

VON MICHÈLE MUTTI SOW

De nombreuses femmes connaissent cette sensation: quelques jours avant les règles, le corps change visiblement. L'humeur est instable, les seins tendus, le ventre gonflé, sans compter fatigue, fringales ou irritabilité. Ces troubles souvent qualifiés familièrement de «mauvais jours» peuvent être un syndrome prémenstruel, ou SPM. Selon les estimations, jusqu'à 80 % des femmes réglées souffrent ponctuellement de tels troubles avant leurs règles. Chez environ une femme sur cinq, les symptômes sont si prononcés qu'ils perturbent considérablement la vie quotidienne.

Bien réel. Pourtant, beaucoup d'entre elles hésitent à en parler. «Or, le syndrome prémenstruel n'est pas imaginaire, mais s'avère être un véritable fardeau physique et psychique. Les spécialistes estiment que les fluctuations hormonales au cours du cycle jouent un rôle central. C'est surtout durant la deuxième moitié du cycle que certaines femmes réagissent aux variations des taux d'œstrogènes et de progestérone. Le stress, le manque de sommeil ou un mode de vie trépidant peuvent également aggraver ces troubles», explique Marouane Bannour de la pharmacie Geno Rue Centrale à Bienne.

Classification des symptômes. Les symptômes du SPM sont divers. «Certaines souffrent surtout de maux de

tête ou de dos, de rétention d'eau ou d'une sensation de tension dans la poitrine. D'autres remarquent surtout des changements psychologiques tels qu'irritabilité, tristesse, problèmes de concentration ou agitation intérieure. Ces troubles apparaissent généralement quelques jours avant les règles et s'atténuent avec le début des saignements», selon Marouane Bannour. La pharmacie constitue alors un premier point de contact important. Un entretien en pharmacie permet de cerner les symptômes, de discuter des premières mesures à prendre et, le cas échéant, d'identifier des signaux d'alerte. En cas de syndrome prémenstruel classique sans signes avant-coureurs graves, les pharmacies proposent différentes solutions pour soulager les symptômes. Souvent, de simples adaptations du quotidien suffisent. Une activité physique régulière, un sommeil adéquat et une alimentation équilibrée contribuent à limiter les problèmes. Chez certaines femmes, il vaut mieux éviter l'alcool, la nicotine ou les aliments très salés ou sucrés (il faut notamment réduire la consommation de sel en cas de rétention d'eau). Des techniques de relaxation ou une gestion consciente du stress peuvent également s'avérer utiles.

Il existe par ailleurs des préparations à base de plantes spécialement indiquées en cas de SPM.

Magnésium et vitamines B6.

Le gattilier, également appelé Vitex agnus-castus, est particulièrement connu. Cette plante médicinale est utilisée depuis des années pour traiter les troubles liés au cycle menstruel. Des études montrent que le gattilier peut notamment soulager les tensions dans la poitrine, les sautes d'humeur ou l'irritabilité. Il faut toutefois faire preuve de patience: les préparations à base de plantes n'agissent généralement pas immédiatement et ne déploient souvent leurs effets qu'après plusieurs semaines. Selon les symptômes, oméga-3, magnésium, vitamine B6, tisanes ou préparations combinées sont également envisageables en plus du gattilier. Le conseil personnalisé joue alors un rôle essentiel. Les pharmaciens aident à déterminer quels symptômes restent dans les limites normales et quand un examen médical s'impose.

Le SPM reste un sujet sensible pour de nombreuses femmes. Il est donc d'autant plus important d'en parler ouvertement et de prendre ces troubles au sérieux. La pharmacie offre un soutien accessible et simple, une écoute attentive et des options thérapeutiques adaptées grâce à des conseils d'experts. Car personne ne devrait avoir à souffrir inutilement mois après mois.

DER RAT LE CONSEIL

Marouane Bannour,
Pharmacie Geno Apotheke
Zentralstrasse/Rue Centrale Biel/Bienne



«Nicht jede starke Belastung vor der Menstruation ist PMS. Fachpersonen in der Apotheke achten deshalb auch auf sogenannte Red Flags: sehr starke oder atypische Schmerzen, ungewöhnlich heftige Blutungen, systemische Symptome wie Fieber oder ein sehr starkes Ödem, depressive Verstimmungen mit sozialem Rückzug oder Symptome, die nicht mehr klar an den Zyklus gebunden sind. Auch wenn Beschwerden plötzlich neu auftreten oder den Alltag massiv einschränken, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Hinter den Symptomen können Endometriose, Schilddrüsenerkrankungen oder psychische Erkrankungen stecken. In der Apotheke wird zudem geprüft, ob ein Präparat zu den individuellen Bedürfnissen passt. Denn auch pflanzliche Mittel sind nicht für alle geeignet. Frauen, die hormonelle Medikamente einnehmen oder unter bestimmten Erkrankungen leiden, sollten sich beraten lassen.»

«Tous les troubles importants ressentis avant les règles ne sont pas nécessairement liés au SPM. Le personnel de la pharmacie est donc également attentif à ce qu'on appelle les «signaux d'alerte»: douleurs très intenses ou atypiques, saignements inhabituellement abondants, symptômes systémiques tels que fièvre ou œdème très important, humeur dépressive accompagnée d'un retrait social ou symptômes n'étant plus clairement liés au cycle menstruel. De même, si les troubles apparaissent soudainement ou perturbent considérablement la vie quotidienne, il faut consulter un médecin. Ces symptômes peuvent être le signe d'une endométriose, d'une affection thyroïdienne ou d'un trouble psychique. En pharmacie, on vérifie également si un produit est adapté aux besoins de la patiente. Car les remèdes à base de plantes ne conviennent pas non plus à toutes. Celles prenant des traitements hormonaux ou souffrant de certaines maladies devraient demander conseil.»

Ihre Apotheke -

die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.



Votre pharmacie -

Votre lieu de référence pour toute question de santé.

regioPharm

Bienne-Seeland
Jura Bernois

BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Helene Studer	Vogelsang 84 032 324 23 00
Bottenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Duffour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70



LEISTUNG - NÄHE - SICHERHEIT

Medikamente erfordern besondere Sorgfalt. Ihre RegioPharm-Apotheke gewährleistet sichere Betreuung durch Fachpersonen. Nur richtig dosiert und angewendet fördern Medikamente die Gesundheit, falscher Gebrauch birgt Risiken.

PERFORMANCE - PROXIMITÉ - SÉCURITÉ

Les médicaments exigent un soin particulier. Votre pharmacie RegioPharm garantit un suivi sûr par des spécialistes. Seuls un dosage et une utilisation corrects des médicaments favorisent la santé, une mauvaise utilisation comporte des risques.

NEWS

Das Heilmittelgesetz legt fest, dass verschreibungspflichtige Arzneimittel frei von finanziellen Anreizen verschrieben, abgegeben oder angewendet werden sollen (Integritätsgebot). Neu soll das Gebot auch für Medizinprodukte gelten. Der Bundesrat hat an seiner Sitzung vom 6. Mai 2026 die entsprechende Verordnungsänderung in die Vernehmlassung gegeben. Diese dauert bis zum 25. August 2026. Unter Medizinprodukte fallen beispielsweise MRI-Geräte, Hüftimplantate, Brillen oder Schwangerschaftstests, die von Ärzten, Apothekerinnen oder Spitälern zur Behandlung von Patienten abgegeben oder eingesetzt werden. Die Abgabe und Anwendung von Medizinprodukten sollen frei von finanziellen Anreizen sein und sich allein an medizinischen Gesichtspunkten orientieren.

La loi sur les produits thérapeutiques stipule que les médicaments soumis à ordonnance doivent être prescrits, délivrés ou utilisés sans incitation financière (principe d'intégrité). Désormais, ce principe s'appliquera également aux dispositifs médicaux. Lors de sa séance du 6 mai 2026, le Conseil fédéral a mis en consultation la modification de l'ordonnance correspondante. Celle-ci durera jusqu'au 25 août 2026. Les dispositifs médicaux comprennent par exemple les appareils d'IRM, les prothèses de hanche, les lunettes ou les tests de grossesse, délivrés ou utilisés par des médecins, des pharmaciens ou des hôpitaux pour le traitement de patients. La délivrance et l'utilisation de dispositifs médicaux doivent être exemptes de toute incitation financière et se fonder uniquement sur des considérations médicales.