



# **PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition)**

*Madame Missou*

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition)**

*Madame Missou*

**PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition)** Madame Missou

Einmal im Monat herrscht Ausnahmezustand in der Frauenwelt. Weibliche Hormone übernehmen abwechselnd das Kommando in unserem Körper und sorgen für einiges Durcheinander und Gefühlschaos in den rund 28 Tagen eines Zyklus. Stimmungsschwankungen und physische Beschwerden kennt dabei fast jedes Mädchen und jede Frau. Nicht selten sind die Auswirkungen von PMS und Menstruationsschmerzen sogar so gravierend, dass sie das Arbeits- und Privatleben erheblich beeinträchtigen.

Madame Missou erklärt in diesem Ratgeber - in kompakten 45 Minuten Lesezeit - die Vorgänge während des weiblichen Zyklus, und wie diese unser Wohlbefinden negativ beeinflussen und PMS und andere Beschwerden auslösen können. Doch seien Sie beruhigt: Mit Krämpfen, Kopfschmerzen, Ziehen in den Brüsten, Gereiztheit und Stimmungstiefs muss sich heutzutage keine Frau mehr rumquälen. Es gibt genügend Hilfe aus der Natur und auch der Schulmedizin, die Symptome lindern oder verschwinden lassen. Auch Ihr Lebensstil und Ihre Ernährung können den Verlauf von PMS positiv beeinflussen und bestimmten Beschwerden erfolgreich vorbeugen. Lassen Sie sich nicht länger wertvolle Lebenszeit stehlen und genießen Sie in Zukunft auch die Tage vor den Tagen und erleben Sie eine schmerzfreie Menstruation.

## **Inhaltsverzeichnis zu PMS & Menstruationsbeschwerden**

1. Einleitung - Ausnahmezustand einmal im Monat
2. Der weibliche Zyklus
  - 2.1 Die Rolle der Hormone - Was passiert während eines Zyklus?
  - 2.2 Menstruations- und Zyklusstörungen
  - 2.3 Was schreibe ich in ein Zyklustagebuch?
3. PMS - Die Tage vor den Tagen
  - 3.1 Was ist PMS?
  - 3.2 Physische und psychische Symptome
  - 3.3 Wie wird PMS diagnostiziert?
  - 3.4 Was hilft bei PMS?
  - 3.5 PDS - Es geht noch schlimmer
4. Menstruationsbeschwerden
  - 4.1 Die häufigsten Beschwerden
  - 4.2 Was fördert / verstärkt Menstruationsbeschwerden zusätzlich?
  - 4.3 Hilfe durch Schulmedizin und sanfte Heilmethoden
  - 4.4 Exkurs - Andere Begriffe für Menstruation
5. Schlusswort
5. Anhang, Rechtliches und Impressum

*Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten"*

*Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 45 DIN-A4 Seiten, 70.000 Zeichen, 10.000 Worte*

 [Download PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelsch ...pdf](#)

 [Read Online PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regels ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) Madame Missou**

---

### **From reader reviews:**

#### **John Loya:**

Reading a guide can be one of a lot of exercise that everyone in the world adores. Do you like reading book therefore. There are a lot of reasons why people fantastic. First reading a guide will give you a lot of new details. When you read a guide you will get new information because book is one of a number of ways to share the information as well as their idea. Second, reading a book will make an individual more imaginative. When you examining a book especially fiction book the author will bring someone to imagine the story how the personas do it anything. Third, you can share your knowledge to other folks. When you read this PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition), you can tells your family, friends and soon about yours book. Your knowledge can inspire the mediocre, make them reading a publication.

#### **Raymond Bryan:**

Reading a book tends to be new life style in this particular era globalization. With reading you can get a lot of information that will give you benefit in your life. Having book everyone in this world can share their idea. Ebooks can also inspire a lot of people. Lots of author can inspire their very own reader with their story or maybe their experience. Not only the storyplot that share in the textbooks. But also they write about advantage about something that you need illustration. How to get the good score toefl, or how to teach your kids, there are many kinds of book that exist now. The authors on earth always try to improve their expertise in writing, they also doing some analysis before they write to the book. One of them is this PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition).

#### **Maria Blanco:**

People live in this new morning of lifestyle always try and and must have the free time or they will get lot of stress from both way of life and work. So , if we ask do people have extra time, we will say absolutely sure. People is human not a robot. Then we ask again, what kind of activity are you experiencing when the spare time coming to anyone of course your answer may unlimited right. Then ever try this one, reading guides. It can be your alternative in spending your spare time, the actual book you have read is PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition).

#### **Rose Rafferty:**

Do you have something that you enjoy such as book? The reserve lovers usually prefer to decide on book like comic, brief story and the biggest the first is novel. Now, why not hoping PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) that give your satisfaction preference will be satisfied by means of reading this book. Reading practice all over the world can be said as the opportunity for people to know world much better then how they react when it comes to the world. It can't be stated constantly that reading addiction only for the geeky individual but for all of you who wants to

always be success person. So , for every you who want to start studying as your good habit, you could pick PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) become your own personal starter.

**Download and Read Online PMS & Menstruationsbeschwerden -  
Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) Madame Missou  
#R9IMPKCHVD1**

## **Read PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou for online ebook**

PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou books to read online.

## **Online PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou ebook PDF download**

**PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou Doc**

**PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou Mobipocket**

**PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) by Madame Missou EPub**