

A person wearing a white lace dress is shown from the waist down, holding a large bouquet of dried, feathery flowers. The background is a soft, out-of-focus field of similar flowers. The overall mood is calm and natural.

# BYE-BYE PMS

Selbstfürsorge für Tage, an denen  
alles zu viel ist



HEJ ALLTAGSHELDIN!

**Dieses E-Book ist kein Ratgeber.  
Es ist eine Begleitung.**

Wenn du das hier liest, dann wahrscheinlich nicht entspannt mit Tee auf dem Sofa.

Vielleicht zwischen zwei Aufgaben.

Vielleicht müde.

Vielleicht mit dem Gefühl, dass dein Körper dir gerade mehr abverlangt, als du geben kannst.

Dann lass mich dir das gleich sagen:

**Du musst dieses Buch nicht durcharbeiten.**

**Du musst nichts umsetzen.**

**Du musst nichts „richtig machen“.**

Dieses E-Book ist für Tage,

an denen du funktionierst – aber dich selbst kaum spürst.

Für Tage, an denen PMS alles schwerer macht.

Und für Tage, an denen einfach nichts mehr geht.

## **Eine wichtige Sache vorweg**

PMS ist kein Zeichen von Schwäche.  
Und es ist kein Fehler an dir.  
Oft ist es ein Signal von Erschöpfung.  
Von zu viel Verantwortung.  
Von zu wenig Raum für dich.  
Du bist damit nicht allein.  
Und du musst da nicht einfach durch.

## **Wie du dieses E-Book nutzen darfst**

Du darfst:

- nur einzelne Seiten lesen
- zwischendurch aufhören
- immer wieder zurückkommen

Vielleicht nimmst du nur einen Satz mit.  
Vielleicht nur ein Gefühl von: Ich bin okay.  
Das reicht.





In diesem E-Book findest du:

- sanfte Erklärungen, ohne Fachstress
- kleine Impulse, die entlasten
- Erinnerungen daran, dass du nicht kaputt bist

Keine To-do-Listen.

Keinen Perfektionsanspruch.

Kein „Du solltest“.

### **Und das Wichtigste**

Dein Zyklus ist kein Gegner.

Er ist ein Rhythmus.

Und auch wenn sich gerade alles chaotisch anfühlt:

Du darfst langsam sein.

Du darfst müde sein.

Du darfst dich wichtig nehmen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen

Und vor allem wünsche ich dir:

*Mehr Wohlbefinden – an allen Tagen deines Zyklus.*

*Anna-Greta*



# INHALT

## 1 Was PMS wirklich ist

Einordnen. Verstehen. Entlasten.

## 2 Warum PMS entsteht

Orientierung statt Ursachen-Suche

## 3 Was dir helfen kann

Wenn alles zu viel ist

## 4 Ernährung & Nährstoffe

Sanfte Unterstützung von innen  
(mit optionalen Infoboxen)

## 5 Dein PMS-Wohlfühlanker

Kleine Momente für deinen Alltag

## 6 Dein PMS-Kompass

Eine Erinnerung an dich

***Du musst nicht alles lesen.***

***Du darfst springen.***

***Ein Kapitel reicht.***

**WENN DU NUR WENIG ZEIT HAST,  
LIES NUR DAS:**

Du bist nicht kaputt.

Du bist müde.

Und dein Körper versucht, dir das zu sagen.

PMS ist kein Fehler an dir.

Es ist ein Zeichen, dass du gerade zu viel trägst.

Du musst nichts optimieren.

Du musst nichts „richtig machen“.

Wenn du heute nur eine Sache schaffst, dann diese:

**Leg eine Hand auf deinen Bauch.**

**Atme fünfmal ruhig ein und aus.**

**Und erinnere dich: Ich darf langsam sein.**

Mehr braucht es gerade nicht.

Alles andere darf warten.

1

# WAS PMS WIRKLICH IST

WIE DEIN ZYKLUS DICH BEEINFLUSST - UND  
WAS WIRKLICH HINTER PMS STECKT



## WAS IST PMS ÜBERHAUPT?

*Wenn der Körper leiser werden will*

PMS beschreibt körperliche und emotionale Veränderungen, die in den Tagen vor der Periode auftreten können.

Manche Frauen spüren nur Kleinigkeiten.  
Andere fühlen sich plötzlich müde, gereizt oder emotional sehr offen.

Beides ist normal.

PMS ist kein Zeichen von Schwäche.  
Und kein Fehler an dir.

Es zeigt sich meist in der Zeit nach dem Eisprung, wenn sich der Hormonspiegel verändert und der Körper sensibler auf Stress, Schlafmangel und Überforderung reagiert.

Typische Anzeichen können sein:

- schnellere Reizbarkeit oder Traurigkeit
- Müdigkeit, innere Unruhe
- Spannungsgefühle im Körper
- Heißhunger oder
- Rückzug

Wichtig:

**PMS sieht bei jeder Frau anders aus.  
Und es darf sich verändern.**

## Ein wichtiger Hinweis

Wenn deine emotionalen Beschwerden sehr stark sind und dein Alltag oder deine Beziehungen darunter leiden, kann es mehr als PMS sein.

Dann darfst du dir Unterstützung holen.

Nicht, weil du „zu empfindlich“ bist –

sondern weil dein Körper ernst genommen werden will.

**“ DU BIST NICHT EMPFINDLICH.  
DU BILDEST DIR NICHTS EIN.  
UND DU BIST DAMIT NICHT ALLEIN.**

Mehr musst du hier nicht wissen.

Der Rest dieses Buches ist dafür da,

dich sanft zu begleiten – nicht um dich zu analysieren.



2

## WARUM PMS ENTSTEHT

**“ PMS IST KEIN ZUFALL – ES IST EINE  
EINLADUNG, TIEFER HINZUSCHAUEN.**

PMS entsteht nicht aus dem Nichts.

Und es ist selten nur „eine Sache“.

Für die meisten Frauen spielen vor allem drei Dinge eine Rolle:

## **1. Erschöpfung & Dauerstress**

Wenn du lange zu viel trägst, reagiert dein Körper empfindlicher – besonders vor der Periode.

Stress, wenig Schlaf und ständiges Funktionieren können PMS deutlich verstärken.

## **2. Hormonelles Ungleichgewicht**

Nach dem Eisprung verändert sich dein Hormonspiegel. Gerade Progesteron wirkt eigentlich beruhigend.

Wenn es davon zu wenig gibt – oder Stress überwiegt – kann sich PMS stärker zeigen.

## **3. Zu wenig Raum & Rhythmus**

Unregelmäßiges Essen, Reizüberflutung und kaum Pausen bringen dein System aus dem Takt. PMS ist dann oft ein Zeichen dafür, dass dein Körper wieder mehr Rhythmus braucht.

## Die entlastende Wahrheit

Du musst nicht alles gleichzeitig verändern.  
Und du musst die Ursachen nicht genau benennen können.  
Schon kleine Schritte können spürbar helfen.

Genau darum geht es im nächsten Kapitel.



WENN HORMONE AUS DEM TAKT  
GERATEN – UND WAS SIE WIEDER  
INS GLEICHGEWICHT BRINGT.

# 3

## WAS DIR HELFEN KANN

Wenn alles zu viel ist, brauchst du keine Lösungen.

Du brauchst Entlastung.

PMS ist keine Aufgabe, die du lösen musst.

Es ist eine Phase, in der dein Körper leiser werden will.

Du musst nicht alles umsetzen.

Schon eine kleine Sache kann einen Unterschied machen.

## **Wenn du nur 2 Minuten hast**

- Leg eine Hand auf deinen Bauch
- Atme 5 Mal langsam ein und aus
- Wärme dich (Decke, Pulli, Wärmflasche)

Das reicht. Wirklich.

## **Wenn dein Kopf nicht aufhört zu denken**

Dein Nervensystem ist müde.

Was hilft:

- Längeres Ausatmen (4 Sekunden ein, 6 aus)
- Kerzenlicht statt Bildschirm
- Leise Musik oder Stille
- 

Du musst nichts verstehen.

Du darfst einfach sein.

## **Wenn dein Körper unruhig ist**

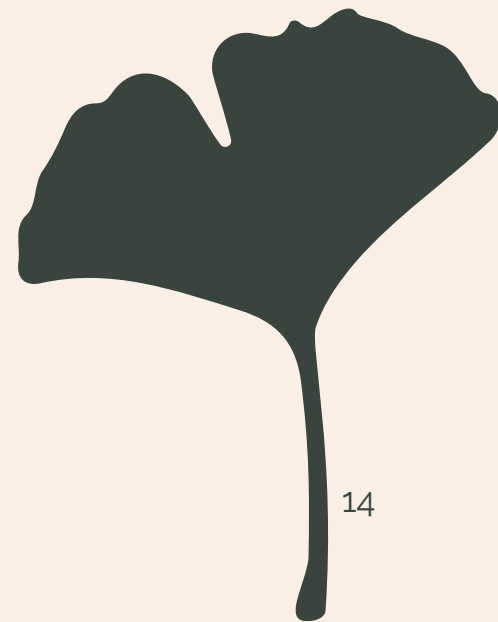
Sanfte Bewegung hilft mehr als Durchhalten.

Zum Beispiel:

- Spazieren gehen
- Dehnen im Bett
- Schultern kreisen
- Kurz tanzen oder schütteln
- 

Nicht, um fit zu sein.

Sondern um Spannung loszulassen.



## **Wenn du emotional bist**

Du bist nicht „zu viel“.

Du bist sensibler – und das ist okay.

Hilfreich kann sein:

- Schreiben ohne Ziel (2–3 Minuten)
- Alleine sein, auch wenn es nur kurz ist
- Dich innerlich fragen: Was brauche ich jetzt?

Keine Lösung.

Nur Ehrlichkeit.

## **Für akute PMS-Momente**

Wähle eine Sache:

- Atmen + Hand aufs Herz
- Wärme
- Rausgehen
- Tee
- Musik

Mehr braucht es nicht.

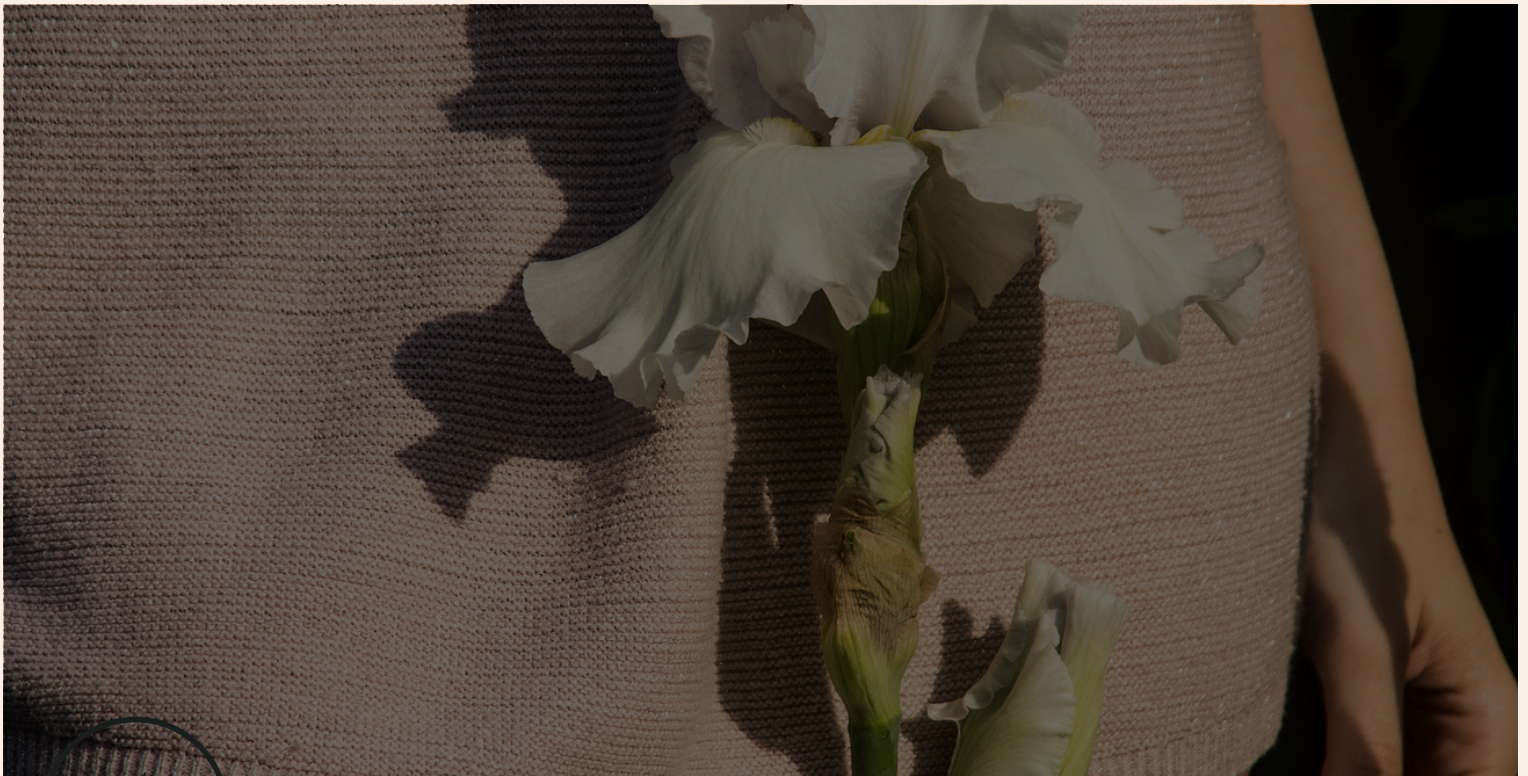
Dieses Kapitel ist kein Plan. Es ist eine Einladung.

Du darfst es aufschlagen.

Du darfst es schließen.

Du darfst zurückkommen.

Auch das ist Selbstfürsorge.



4

## ERNÄHRUNG & NÄHRSTOFFE

**“ WENIGER WISSEN MÜSSEN. MEHR GENÄHRT SEIN.**

Du musst deine Ernährung nicht perfektionieren, um deinem Körper zu helfen.

Gerade in der PMS-Zeit braucht dein Körper vor allem eins: Regelmäßigkeit, Wärme und genug Energie.

Nicht Diäten. Nicht Kontrolle. Nicht noch mehr Regeln.

Wenn du müde bist, braucht dein Körper Nahrung.

Nicht Disziplin.

# Was deinem Körper jetzt wirklich guttut

## 1. Warm essen

Warm bedeutet: leicht verdaulich, beruhigend, nährend.  
Zum Beispiel Suppe, Eintopf, Porridge, warmes Gemüse.

## 2. Regelmäßig essen

Lange Pausen stressen dein Hormonsystem.  
Ein stabiler Blutzucker kann Stimmungsschwankungen  
und Heißhunger spürbar mildern.

## 3. Genug essen

Zu wenig Energie verstärkt PMS.  
Dein Körper braucht in dieser Phase mehr, nicht weniger.

## 4. Sanft statt streng

Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“.  
Es geht darum, dich zu unterstützen – nicht dich zu  
kontrollieren.

Wenn du nur das mitnimmst, reicht das völlig.

Essen ist auch Selbstfürsorge.

Kein Plan. Kein Projekt.

Sondern ein Weg, deinem Körper zu sagen: *Ich kümmere  
mich um dich.*

## MINI-INFOBOXEN

(Nur lesen, wenn du magst. Kein Muss)

### Mini-Info 1: **Die wichtigsten Nährstoffe bei PMS**

Du brauchst keine lange Liste.

Diese drei reichen als Orientierung:

- **Magnesium** – hilft beim Entspannen, bei innerer Unruhe und Krämpfen
- **Vitamin B6** – unterstützt Stimmung & hormonelle Balance
- **Omega-3** – wirkt entzündungshemmend und nervenstärkend

### Mini-Info 2: **Nahrungsergänzung – ja oder nein?**

Die Basis ist immer Essen.

In unserer Welt kann Ergänzung gut unterstützen.

Wenn du unsicher bist, gilt:

Weniger ist mehr.

Qualität vor Menge.

Du darfst dir hier Zeit lassen.

**“ DEIN KÖRPER IST NICHT KAPUTT – ER  
HAT NUR HUNGER AUF DAS RICHTIGE.**

### Mini-Info 3: **Heilpflanzen (sanfte Begleiter)**

Wenn du Pflanzen magst, können diese hilfreich sein:

- Frauenmantel – sanft & traditionell
- Lavendel – beruhigend für Nerven & Schlaf

Eine Pflanze reicht. Du brauchst keine ganze Hausapotheke. Ich trinke Frauenmantel gerne als Tee und nutze Lavendel als Öl.

### Mini-Info 4: **Wenn Ernährung gerade zu viel ist**

- Dann darfst du alles wieder vergessen
- und einfach essen, was dir bekommt.
- Auch das ist Selbstfürsorge.

Dieses Kapitel ist kein Ernährungsplan.

Es ist eine Einladung, freundlicher mit dir zu sein.

Du darfst satt sein.

Du darfst genießen.

Du darfst dir helfen – ohne Druck.

A woman with long blonde hair is shown from the chest up, holding a large bouquet of pink peonies. The image is dimly lit and has a soft, ethereal quality. The woman's face is partially visible as she looks down at the flowers. The background is a blurred mix of green leaves and pink petals.

“

FINDE DEINE RUHE IN  
DIR. SIE IST IMMER DA.

5

## DEIN PMS-WOHLFÜHLANKER

**“ KLEINE ROUTINEN. GROSSE WIRKUNG.  
ALLTAG MIT LEICHTIGKEIT.**

Kein Plan. Ein Anker.

Du brauchst keinen perfekten Tag.

Du brauchst kleine Momente, die dich zurückholen.

Dieser Wohlfühlplan ist kein Muss.

Er ist für Tage, an denen du dich selbst nicht halten kannst.

## **DEIN MORGEN IN DER LUTEALPHASE**

### **Wenn der Tag beginnt**

Mach es dir warm und geh es langsam an.

Wenn möglich:

- Etwas Warmes trinken oder essen
- Tief durchatmen, noch im Bett oder im Bad
- Dich innerlich fragen: Was kann ich mir heute gutes tun?
- 

Wenn nichts geht:

- Ein bewusster Atemzug
- Mehr ist nicht nötig.

## **TAGSÜBER: RHYTHMUS STATT REIZÜBERFLUTUNG**

Du darfst Pausen machen – auch kurze.

Hilfreich kann sein:

- Regelmäßig essen
- Wasser oder Tee trinken
- Schultern locker lassen
- Kurz ans Fenster oder hinaus gehen

Nicht perfekt.

Nur ein bisschen achtsamer.

## **WENN ALLES ZU VIEL WIRD**

Jetzt brauchst du keine Disziplin, sondern Halt.

Wähle eine Sache:

- Hand auf den Bauch
- Wärme
- Sitzen statt funktionieren
- Leise Musik
- Rausgehen für ein paar Atemzüge

Das reicht.

## **FÜR „AKUTE“ PMS-MOMENTE**

### **Heißhunger & Erschöpfung**

Du darfst essen. Punkt.

- Warm
- Nährend
- Ohne schlechtes Gewissen

Dein Körper braucht Energie, keine Kontrolle.

### **Sanfte Erinnerung**

Du bist keine Maschine.

Du bist zyklisch.

Und du darfst langsamer sein.

Dieser Plan ist kein Versprechen.

Er ist eine Einladung.



“

DU HÄLTST DEN SCHLÜSSEL  
ZU DEINEM WOHLBEFINDEN  
BEREITS IN HÄNDEN.

# 6

## DEIN PMS-KOMPASS

Kein Check. Eine Erinnerung.

Du musst nichts überprüfen.

Du musst nichts abhaken.

Du musst nicht wissen, „wo du stehst“.

Wenn du dieses Buch bis hierher gelesen hast,  
dann hast du bereits etwas Wichtiges getan:

Du hast dir selbst zugehört.



## **Eine sanfte Wahrheit**

Du spürst deinen Zyklus – auch wenn du ihn nicht benennen kannst.

Du kümmerst dich um dich – auch wenn du es nicht regelmäßig schaffst.

Du bist achtsam – auch an Tagen, an denen alles zu viel ist. Das zählt.

## **Dein innerer Kompass**

Dein Körper weiß oft mehr als dein Kopf.

Er zeigt dir:

- wann es langsamer werden darf
- wann du Nähe brauchst
- wann Ruhe wichtiger ist als Antworten

Du darfst ihm vertrauen – ohne es erklären zu können.

## **Wenn du magst (kein Muss)**

Wenn es sich stimmig anfühlt, dann nimm dir einen Moment und lies diesen Satz:

**“ Ich bin okay, so wie ich heute bin.  
Auch wenn ich müde bin.  
Auch wenn ich nichts davon umsetze.**

Wenn du dieses Buch jetzt schließt,  
musst du nichts mitnehmen.  
Kein Plan.  
Keine Aufgabe.  
Kein Vorsatz.  
Vielleicht bleibt nur ein Gefühl.  
Oder ein Satz.  
Oder ein kleines bisschen mehr Weichheit in dir.  
Das reicht.

Du bist nicht zu viel.  
Du bist nicht falsch.  
Du bist müde – und das darf sein.  
Dein Zyklus ist kein Gegner.  
Er ist ein Rhythmus, der dich immer wieder zu dir zurückführt.  
Auch dann,  
wenn du stolperst.  
Auch dann,  
wenn du nichts davon umsetzt.





Wenn du irgendwann das Gefühl hast,  
dass du dir Begleitung wünschst,  
findest du mich hier:

+43 660 5784297

hallo@natuerlichfrausein.me

<https://natuerlichfrausein.me/>

 [natuerlich.frau.sein](https://www.instagram.com/natuerlich.frau.sein)

## Eine letzte Erinnerung

Du darfst dieses Buch  
vergessen.

Und du darfst jederzeit  
zurückkommen.

Es wartet nicht auf dich.

Es drängt nicht.

Es ist einfach da.

Bleib sanft mit dir.

Alles Liebe,

*Anna-Greta*

