



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:

Gerardo Whittaker:

Book is to be different for each grade. Book for children until adult are different content. To be sure that book is very important for people. The book PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) has been making you to know about other knowledge and of course you can take more information. It doesn't matter what advantages for you. The guide PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) is not only giving you far more new information but also being your friend when you really feel bored. You can spend your personal spend time to read your e-book. Try to make relationship with all the book PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition). You never really feel lose out for everything if you read some books.

Harry Fulford:

In this 21st century, people become competitive in most way. By being competitive at this point, people have do something to make all of them survives, being in the middle of often the crowded place and notice through surrounding. One thing that often many people have underestimated that for a while is reading. Yeah, by reading a publication your ability to survive enhance then having chance to stay than other is high. For you personally who want to start reading any book, we give you that PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) book as nice and daily reading book. Why, because this book is more than just a book.

Valeria May:

Do you like reading a publication? Confuse to looking for your best book? Or your book seemed to be rare? Why so many issue for the book? But almost any people feel that they enjoy with regard to reading. Some people likes looking at, not only science book and also novel and PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) or others sources were given information for you. After you know how the fantastic a book, you feel desire to read more and more. Science reserve was created for teacher or students especially. Those books are helping them to bring their knowledge. In some other case, beside science e-book, any other book likes PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) to make your spare time more colorful. Many types of book like this.

Mario Curtin:

As a college student exactly feel bored in order to reading. If their teacher requested them to go to the library as well as to make summary for some book, they are complained. Just very little students that has reading's heart and soul or real their leisure activity. They just do what the trainer want, like asked to the library. They go to presently there but nothing reading significantly. Any students feel that reading through is not important, boring along with can't see colorful pics on there. Yeah, it is to be complicated. Book is very

important to suit your needs. As we know that on this period of time, many ways to get whatever we wish. Likewise word says, many ways to reach Chinese's country. Therefore , this PMS & Menstruationsbeschwerden - Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) can make you truly feel more interested to read.

**Download and Read Online PMS & Menstruationsbeschwerden -
Nie mehr Regelschmerzen! (German Edition) Madame Missou
#7O18GMRYD29**

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