

Yoga und Calcium-Heilwässer helfen bei PMS

23.03.2018, 11:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Informationsbüro Heilwasser*



Bei Problemen an den Tagen vor der Menstruation können Yoga und Calcium-Heilwässer helfen

Probleme an den Tagen vor der Menstruation kennen die meisten Frauen nur zu gut. Prämenstruelles Syndrom, kurz PMS, nennen Fachleute die Beschwerden, die bei Frauen regelmäßig im Menstruationszyklus auftreten. Laut Untersuchungen sind 85-90 Prozent der Frauen von PMS betroffen, fünf Prozent von ihnen leiden unter schwerwiegenden Problemen, die den Alltag stark beeinträchtigen. Zu den allgemeinen Symptomen zählen Schmerzen, Blähungen, Brustspannen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung, sowie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Depressionen.

Was man dagegen tun kann, hat eine indische Studie herausgefunden. Zumindest bei moderaten Beschwerden können Yoga und zusätzliches Calcium helfen. Studienteilnehmerinnen, die fünfmal in der Woche eine Stunde Yoga praktizierten, hatten anschließend nur noch etwa halb so viele Symptome und zudem leichtere Beschwerden. Dass Yoga und andere Entspannungstechniken für eine Besserung sorgen, lässt sich dadurch erklären, dass auch Stress bei PMS eine Rolle spielt.

In der Studiengruppe, die täglich 500 mg Calciumcarbonat eingenommen hatte, gingen Anzahl und Intensität der Beschwerden ebenfalls zurück. Schon lange ist bekannt, dass der Calciumspiegel im Laufe des Menstruationszyklus schwankt. Wissenschaftler vermuten, dass die Beschwerden vor der Menstruation auch damit zusammenhängen.

Fazit: Idealerweise sollte Yoga mit einer ausreichenden Calcium-Zufuhr kombiniert werden, zumal Calcium gleichzeitig die Knochen stärkt. Als wirksame und natürliche Calciumquellen bieten sich natürliche Heilwässer ab etwa 250 mg Calcium pro Liter an. Die löschen auch gleich den Durst nach dem Yogatraining.

Studie:

Bharati M. Comparing the effects of Yoga and oral calcium administration in alleviating symptoms of premenstrual syndrome in medical undergraduates. J Caring Sci 2016; 5 (3): 179-85

Portrait

Deutsche Heilbrunnen, organisiert im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V. in Bonn, ist die Interessengemeinschaft der Heilbrunnenbetriebe. Zurzeit gibt es in Deutschland 35 Heilbrunnen, die regional oder bundesweit Bedeutung und Tradition haben. Eine Liste der Brunnen und weitere Hintergrundinformationen zum Naturprodukt Heilwasser bietet die Website www.heilwasser.com.

News-ID: 997376 • Views: 503 (Stand: 01.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/997376/Yoga-und-Calcium-Heilwaesser-helfen-bei-PMS.html>