



Die 5 häufigsten Ursachen für PMS -

und was du ganz
natürlich dagegen
tun kannst.

Ein liebevoller Impuls für alle Frauen,
die wieder in ihre Balance kommen möchten.

Von Heilpraktikerin Bettina Fornoff



praxis mit herz | www.naturheilpraxis-fornoff.de

PMS ist kein "normaler Teil des Frau-Seins" – sondern ein Zeichen deines Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.



Deine Bettina Fornoff
Heilpraktikerin für
Frauengesundheit

Gereiztheit, Heißhunger, Brustspannen, Traurigkeit, Rückenschmerzen oder das Gefühl, "nicht du selbst zu sein" – viele Frauen kennen das.

Und viele denken: „Da muss ich halt durch.“ Doch das stimmt nicht.

In meiner Praxis begleite ich Frauen, die unter PMS leiden – und gemeinsam finden wir die Ursachen hinter den Symptomen. Denn jede Beschwerde hat eine Geschichte.

In diesem PDF zeige ich dir die 5 häufigsten Ursachen für PMS – und erste Schritte, die du heute schon tun kannst, um wieder in deine Kraft zu kommen.





1. Dauerstress & Cortisol

Wenn dein Leben zu viel von dir verlangt, leidet dein Hormonsystem mit. Cortisol – unser Stresshormon – blockiert die feine Kommunikation zwischen Gehirn, Eierstöcken und Zyklus.

💡 Was du tun kannst:

- Gönn dir tägliche Mikropausen (5 Minuten ganz bewusst atmen). Gelegenheit dazu findet sich überall!
- Unterstütze deine Nebennieren z. B. mit B-Vitaminen, Magnesium & Rhodiola. (Hier findest du hochwertige Produkte: www.sunday.de - 10% Rabatt für Erstbestellung mit Gutscheincode: TAN-75039)





2. Östrogendominanz

Zu viel Östrogen im Verhältnis zu Progesteron kann u.a. zu **Reizbarkeit**, **Wassereinlagerungen** und **Stimmungstiefs** führen. Das Gleichgewicht ist entscheidend.

💡 Was du tun kannst:

- Achte auf Leberentlastung (z. B. Bitterstoffe, Leberwickel)
- Esse Fleisch und Milchprodukte weniger und bewusster. Entscheide dich 2 x jährlich für [Basenfasten mit der Veganen Detox-Kur.](#)
- Meide hormonaktive Stoffe in Kosmetik & Plastik (Stichwort Xenoöstrogene). Hol dir die [ToxFox App](#) zu Hilfe auf dein Handy. Ich empfehle [Kosmetik von Ringana.](#)





3. Deine Ernährung

Ein unausgeglichener Blutzuckerspiegel und Nährstoffmangel verstärken PMS.

Besonders Zucker, Weißmehl, Koffein und Alkohol können Symptome verschärfen.

💡 Was du tun kannst:

- Achte auf eine zyklusfreundliche Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten & gesunden Fetten
- Baue Magnesium, Zink und Omega-3 bewusst ein. (Hier findest du hochwertige Produkte: www.sunday.de - 10% Rabatt für Erstbestellung mit Gutscheincode: TAN-75039)



praxis mit herz | www.naturheilpraxis-fornoff.de

Bettina Fornoff

Hormone in Balance

LEITFADEN FÜR FRAUEN

LOTTE-VERLAG

4. Zyklus-Unwissen

Viele Frauen wissen gar nicht, in welcher Zyklusphase sie sich befinden – oder wie sehr Hormone ihre Stimmung beeinflussen.

- 💡 Was du tun kannst:
- Starte ein Zyklustagebuch oder nutze eine App
 - Beobachte, wann deine Energie steigt oder fällt – du wirst Muster erkennen

Viele Tipps findest du auch in meinem Buch [“Hormone in Balance”](#).



praxis mit herz | www.naturheilpraxis-fornoff.de



5. Der fehlende Raum für dich

Wenn du immer für andere da bist und dich selbst vergisst, rebelliert dein System. PMS kann auch ein seelisches Ventil sein.

💡 Was du tun kannst:

- Plane 1 feste Me-Time-Stunde pro Woche – nur für dich
- Frage dich: Was würde mir jetzt wirklich guttun?
- Gönn dir 1 festen Tag im Monat als “Menseshütten-Tag”





Du musst da nicht allein durch.

Ich begleite Frauen wie dich mit viel Erfahrung, ganzheitlichem Blick und natürlichen Methoden in eine neue hormonelle Balance.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest
– ich bin für dich da.

👉 Buche jetzt dein kostenloses Kennenlerngespräch
(online oder in meiner Praxis)

Termin buchen

♥ Deine Bettina Fornoff
Heilpraktikerin für Frauengesundheit



praxis mit herz | www.naturheilpraxis-fornoff.de