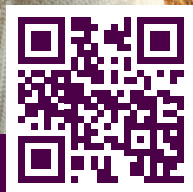




Bionorica®

PMS? Regelbeschwerden?

Agnucaston® 20 mg



Mehr Informationen unter
www.agnucaston.de



Vorwort: Jeden Monat wieder ...	3
Der weibliche Zyklus	4
Die Welt der Hormone	5
Das Prämenstruelle Syndrom	6
Die pflanzliche Behandlung von PMS mit Agnucaston® 20 mg	8
So hilft Agnucaston® 20 mg	9
Wie wird Agnucaston® 20 mg eingenommen?	9
Wann Agnucaston® 20 mg und wann Agnucaston®?	10
Tipps für die Tage vor den Tagen	11

Vorwort

Jeden Monat wieder ...

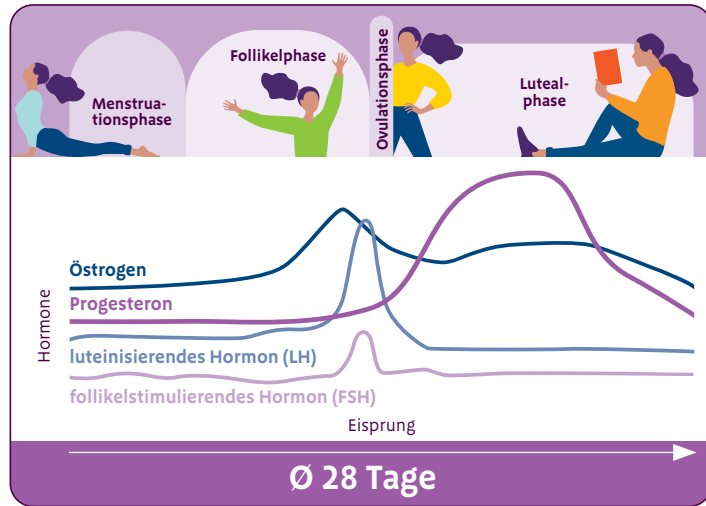
Nach der Pubertät ist sie für jede Frau ein regelmäßiger Begleiter: Die Periode – auch Menstruation, Regel oder Monatsblutung genannt. So individuell wie jede Frau, so unterschiedlich sind auch Häufigkeit, Stärke, Dauer und eventuell unangenehme Begleiterscheinungen. Spürt manche Frau das Einsetzen der Regel erst mit den ersten Tröpfchen Blut, leiden andere bereits einige Tage vorher an Kopf- oder Brustschmerzen, Migräne, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Heißhungerattacken oder Wassereinlagerungen in Händen und Füßen – häufige körperliche und psychische Symptome des PMS.

Nicht den Kopf in den Sand stecken

Frauen mit PMS müssen oder sollen ihre Beschwerden nicht klaglos ertragen. In diesem Ratgeber erfahren Sie mehr über den weiblichen Zyklus, über PMS und mit welchen natürlichen Maßnahmen Sie PMS wirksam lindern können.

I Der weibliche Zyklus

Von Regelblutung zu Regelblutung laufen im Körper immer wieder die gleichen Vorgänge ab. Dieses periodische Geschehen wird als Zyklus bezeichnet und dauert im Durchschnitt 28 Tage, jedoch verläuft jeder Zyklus individuell und daher kann dessen Länge variieren.



Der Zyklus wird über ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone gesteuert. Hormone sind Botenstoffe des Körpers, die von einer Hormondrüse in das Blut abgegeben werden und hierüber die jeweiligen Organe erreichen, in denen sie ihre Wirkung entfalten.

Eine Störung dieses dynamischen Hormon-Gleichgewichts kann eine mögliche Ursache für das Prämenstruelle Syndrom (PMS) darstellen.

I Die Welt der Hormone

Folgende Hormone sind an der Steuerung des weiblichen Zyklus beteiligt:



Östrogen

- Reguliert Menstruationszyklus und Reproduktion
- Fördert Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale bei Frauen



Progesteron

- Bereitet Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor
- Fördert Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale bei Frauen



Luteinisierendes Hormon (LH)

- Wird in Hirnanhangdrüse gebildet
- Fördert Eireifung in den Eierstöcken, den Eisprung und dadurch die Bildung des Gelbkörpers



Follikelstimulierendes Hormon (FSH)

- Führt zu Eizellenwachstum im Eierstock und Eizellenreifung



Prolaktin (PRL)

- Stimuliert das Wachstum der Brustdrüse und die Milchbildung nach einer Geburt
- Erhöhte Prolaktinspiegel hemmen die Freisetzung des Steuerhormons GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon)

I Das Prämenstruelle Syndrom

PMS beschreibt die Beschwerden, die viele Frauen in den Tagen vor ihrer Periode haben. Etwa 30–50 % aller gebärfähigen Frauen leiden mehr oder weniger stark an PMS.¹

Die Symptome von PMS sind sehr unterschiedlich, können körperlich und/oder psychisch sein und verschwinden mit Beginn der Periode. Jede Frau erlebt PMS anders und auch die Beschwerden können von Monat zu Monat variieren.



Unterleibs-
krämpfe



Empfindlich-
keit der Brüste



unreine
Haut



Heiß-
hunger



Kopf-
schmerzen



Stimmungs-
schwankungen



depressive
Verstimmung



Reizbarkeit &
Wutanfälle



Angst



Müdigkeit &
Erschöpfung

Über 150 verschiedene Beschwerden zählen zum Symptomkomplex PMS und können von Frau zu Frau und von Zyklus zu Zyklus variieren.²

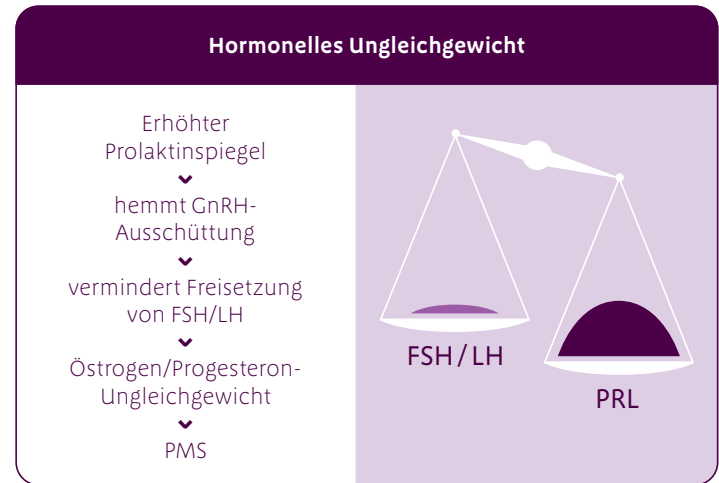
¹Ramadani, M. (2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 7(1), 21–25.

²Bosarge, P. M. (2003). Nursing 2025, 33, 13–14.

Wie PMS entsteht, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Es liegt nahe, dass die Beschwerden eng mit den hormonellen Veränderungen während des Menstruationszyklus zusammenhängen.

Konkret spielt ein Ungleichgewicht der Sexualhormone bzw. der übergeordneten Steuerhormone (GnRH) als Auslöser der prämenstruellen Beschwerden eine wichtige Rolle.^{3,4}

Hierbei ist einer der möglichen „Übeltäter“ das Prolaktin: Sind dessen Blutspiegel erhöht, kommt es zu einem Ungleichgewicht der Hormone, wodurch PMS entstehen kann.



³Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016). American family physician, 94(3), 236–240.

⁴Kumar, P., & Sharma, A. (2014). Journal of human reproductive sciences, 7(3), 170–174.

Die pflanzliche Behandlung von PMS mit Agnucaston® 20 mg

PMS-Beschwerden lassen sich auf natürliche und wirksame Weise pflanzlich behandeln – ein ausgezeichnetes Beispiel hierfür ist **Agnucaston® 20 mg**.

Agnucaston® 20 mg enthält mit 20 mg Mönchspfefferextrakt die effektivste Dosis bei PMS.¹ Damit ist es die optimale Wahl zur natürlichen Linderung von PMS-Beschwerden.



Die Vorteile von **Agnucaston® 20 mg** im Überblick:

lindert natürlich PMS-Beschwerden

Agnucaston® 20 mg mit der effektivsten Mönchspfefferextrakt-Dosis bei PMS¹ lindert natürlich sowohl körperliche als auch psychische PMS-Beschwerden.²

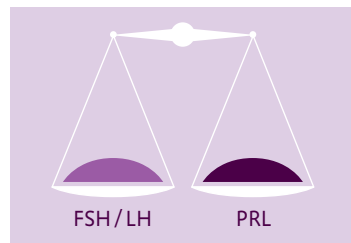
wirkt krampflösend³

Der krampflösende Effekt kann bei Unterleibsschmerzen vor der Menstruation zu einer Linderung führen und helfen, zyklusbedingte Schmerzen zu bessern.

stabilisiert das hormonelle Gleichgewicht

Agnucaston® 20 mg bringt das hormonelle Ungleichgewicht wieder in Balance. Das sorgt für mehr Ausgeglichenheit, auch an den Tagen vor den Tagen.

I So hilft Agnucaston® 20 mg



Stabilisierung des hormonellen Gleichgewichts

Der Mönchspfefferextrakt in **Agnucaston® 20 mg** hilft, den Prolaktinüberschuss im Körper zu senken⁴ und sorgt so für ein stabilisiertes hormonelles Gleichgewicht.

Dadurch werden sowohl **körperliche als auch psychische PMS-Beschwerden wirksam gelindert²** und das allgemeine **Wohlbefinden verbessert**.

I Wie wird Agnucaston® 20 mg eingenommen?



Dosierungsempfehlung:
täglich 1x 1 Filmtablette ab 18 Jahren



Regelmäßige Einnahme über 3 Zyklen empfohlen – auch während der Periode

Es wird empfohlen, Agnucaston® 20 mg über 3 Monatszyklen, ohne Unterbrechung, auch während der Periode einzunehmen. Selbst nach Abklingen oder mit Besserung der Beschwerden sollten Sie die Behandlung möglichst noch für einige Wochen fortsetzen.

¹Schellenberg, R. et. al. (2012). Phytomedicine, 19(14), 1325–1331.

²Schellenberg R., BMJ 2001; 322(7279), 134–137.

³Pharmakologisch nachgewiesen *in vivo* im Tiermodell sowie *ex vivo* an uterinem Gewebe des Menschen.

⁴Kilicdag, E. B. et al. International Journal of Gynecology & Obstetrics 2004, 85(3), 292–293.

I Wann Agnucaston® 20 mg und wann Agnucaston®?



20 mg Mönchspfefferextrakt

zur effektiven Linderung von körperlichen und psychischen PMS-Beschwerden¹



4 mg Mönchspfefferextrakt

zur nachhaltigen Harmonisierung von Zyklusunregelmäßigkeiten²

Darauf sollten Sie bei der Auswahl eines Produktes achten:

Qualität von Arzneimitteln:

- + Sorgfältiger Anbau und Herstellung sorgen für eine gleichbleibend hohe Qualität des Produkts
- + Prüfung auf Wirksamkeit und Verträglichkeit
- + Durchführung von prä-klinischen und klinischen Studien

Finger weg bei:

- × wenig Informationen zum Wirkstoff
- × Wasser als Auszugsmittel
- × unklarer Herkunft des Produkts
- × mangelhaften Angaben zum Hersteller



Mengenangabe des Extraktes sollten nicht mit der Mengenangabe des Pflanzenmaterials verwechselt werden. 20 mg Mönchspfefferextrakt in Agnucaston® 20 mg entspricht beispielsweise mindestens 140 mg Pflanzenmaterial.

Tipps für die Tage vor den Tagen



„Me-Time“
einplanen



Stress
reduzieren



Zyklus-
tracking



gesund
essen



sportliche
Aktivitäten



emotionales
Verständnis
schaffen

Grundsätzlich gilt:

Sprechen Sie immer auch mit Ihrem Frauenarzt über Ihre Regelbeschwerden. Bei Verdacht auf PMS ist es hilfreich, wenn Sie in einem Zyklus kalender eintragen, wann welche Beschwerden wie lange aufgetreten sind.

**Zyklus kalender
kostenlos
herunterladen:**



¹ Schellenberg R., BMJ 2001; 322(7279), 134–137.

² Höller, M. et al., Archives of gynecology and obstetrics 2024; 309(5), 2089–2098.

PMS? Regelbeschwerden?



Agnucaston® 20 mg

- lindert natürlich PMS-Beschwerden
- wirkt krampflösend¹
- stabilisiert das hormonelle Gleichgewicht



¹Pharmakologisch nachgewiesen *in vivo* im Tiermodell sowie *ex vivo* an uterinem Gewebe des Menschen.

Apothekenstempel



Fragen zu unseren
Arzneimitteln?



infoservice@bionorica.de



09181-23190



BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Agnucaston® 20 mg Filmtabletten • Wirkstoff: Mönchspfefferfrüchte-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Einsetzen der Regelblutung) bei Frauen ab 18 Jahren. Enthält Lactose.

Agnucaston® Filmtabletten • Wirkstoff: Mönchspfefferfrüchte-Trockenextrakt. Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), vor der monatlichen Regelblutung auftretenden Beschwerden (prämenstruellen Beschwerden), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie)
Hinweis: Bei Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten sowie bei Störungen der Regelblutung sollte zur diagnostischen Abklärung zunächst ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose.

Stand: 07|23

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Nur in der Apotheke erhältlich.

01126 | 8390100 | 0000227156