



# Femicur<sup>®</sup> N

## PMS Kalender



Femicur<sup>®</sup> N

# PMS – Beschwerden vor der Monatsregel.





Monat für Monat einige Tage vor Einsetzen der Periode fühlen sich viele Frauen unzufrieden und nervös, sind verstimmt und leicht reizbar. Die Brüste spannen und reagieren empfindlich auf Berührungen, der Körper ist aufgeschwemmt, und auf der Haut zeigen sich Pickel und Pusteln, als sei man in der Pubertät.

Diese und weitere Beschwerden, die in der zweiten Zyklushälfte auftreten können, werden unter dem Begriff **Prämenstruelles Syndrom**, kurz **PMS**, zusammengefasst. Als sicher gilt, dass PMS eng mit dem Menstruationszyklus verbunden ist und dass Ungleichgewichte im hormonellen Regelkreis der Frau bei der Entstehung der Symptome offensichtlich eine zentrale Rolle spielen.

Das Prämenstruelle Syndrom ist von einer Vielzahl Beschwerden geprägt, die nicht klaglos hingenommen und ertragen werden müssen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Symptome zu behandeln.

# Warum ein PMS-Kalender?

Der erste Schritt in der Behandlung des Prämenstruellen Syndroms besteht darin, die individuellen Beschwerden zu kennen. Denn ein einheitliches PMS-Krankheitsbild gibt es nicht. So können Art und Schweregrad der körperlichen sowie seelischen Beschwerden von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Und – auch äußere Faktoren vermögen PMS-Symptome zu beeinflussen. Bei manchen Frauen verstärkt z. B. Stress die Beschwerden.

Damit Sie feststellen können, welche PMS-Symptome bei Ihnen im Vordergrund stehen und welche Einflüsse damit verbunden sein könnten, ist es hilfreich, einen PMS-Kalender zu führen. Denn wer erinnert sich schon genau daran, wann welche Beschwerden aufgetreten sind, und womit diese vielleicht verknüpft waren. In einem PMS-Kalender werden deshalb nicht nur die Tage der Blutung notiert, sondern auch das körperliche und seelische Empfinden im Verlauf des Zyklus.



## Wie führe ich einen PMS-Kalender?

Der PMS-Kalender sollte kontinuierlich über mindestens drei bis vier Monate ausgefüllt werden. Dies ist nötig, um zu sehen, ob sich bestimmte Symptome im Zyklusverlauf wiederholen und in welchen Situationen sie auftreten.

Um Ihnen das Führen des PMS-Kalenders zu erleichtern, ist für jeden Monat eine PMS-Tabelle vorgesehen. In der ersten Zeile dieser Tabelle tragen Sie Zeitpunkt und Stärke der Blutung ein. In den nachfolgenden Zeilen sind die wichtigsten PMS-Symptome aufgeführt. Hier notieren Sie täglich, welche Beschwerden aufgetreten sind, und wie stark diese waren. Als Symbole zum Eintragen können Sie z. B. verwenden:

- leichte Beschwerden bzw. Blutung
- mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung
- starke Beschwerden bzw. Blutung

Unter der Tabelle befindet sich das Feld „Bemerkung“. Hier haben Sie Platz, um bestimmte Alltagssituationen und Tätigkeiten sowie außergewöhnliche Ereignisse einzutragen, z.B. Stress im Beruf oder familiäre Konflikte. Ein entsprechendes Beispiel finden Sie auf den folgenden Seiten.

Monat: September

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											

MUS

Bemerkungen:

18. Streit mit Peter

Viel zu tun im Job! Stress!!!





Die Mühe lohnt sich.





Sicherlich – um einen PMS-Kalender regelmäßig auszufüllen, bedarf es etwas Disziplin. Aber nur so können Sie sich einen Überblick über Ihren Zyklus und Ihre PMS-Beschwerden verschaffen. Wenn Sie den Kalender über einige Monate geführt haben, sollten Sie ihn zusammen mit Ihrem Arzt auswerten. Dies kann Ihnen und Ihrem Arzt helfen, die für Sie geeignete Strategie zur Behandlung der PMS-Symptome herauszufinden.

**Übrigens:** Eine natürlich-pflanzliche Möglichkeit zur Behandlung von PMS-Beschwerden stellt ein Arzneimittel wie Femicur® N Kapseln mit dem Extrakt aus den Früchten des Mönchspfeffers, auch Keuschlamm genannt, dar. Die Wirkstoffe der Pflanzenfrüchte greifen regulierend in den sensiblen hormonellen Regelkreis ein und vermögen die Balance zwischen den Hormonen wiederherzustellen. Die typischen körperlichen, aber auch seelischen PMS-Beschwerden können so entscheidend gebessert werden.

**Fragen Sie Ihren Arzt nach Femicur® N!**

# Monat:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											

Bemerkungen:

---

---

---

---

---

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

---



---

Symbole:

 leichte Beschwerden bzw. Blutung

 mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung

 starke Beschwerden bzw. Blutung

# Monat:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Bemerkungen:

---

---

---

---

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

---

---

Symbole:

- leichte Beschwerden bzw. Blutung
- ⊘ mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung
- ⊗ starke Beschwerden bzw. Blutung

# Monat:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Bemerkungen:

---

---

---

---

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

---



---

Symbole:

- leichte Beschwerden bzw. Blutung
- ∅ mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung
- ⊗ starke Beschwerden bzw. Blutung

# Monat:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Bemerkungen:

---

---

---

---



12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31


12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

---



---

Symbole:

- leichte Beschwerden bzw. Blutung
- ◊ mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung
- ⊗ starke Beschwerden bzw. Blutung

# Monat:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											

Bemerkungen:

---

---

---

---



# Monat:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung											
Reizbarkeit											
seelische Verstimmung											
Brustspannen											
Wassereinlagerungen											
Heißhunger											
Blähungen											
Schlafstörungen											
Kopfschmerzen											
Gewicht (in kg)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Bemerkungen:

---

---

---

---

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

---



---

Symbole:

- leichte Beschwerden bzw. Blutung
- mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung
- starke Beschwerden bzw. Blutung



## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Femicur® N

Macht  
Frau sein  
leichter.



Femicur® N Kapseln, Wirkstoff: Mönchspfefferfrüchte-Trockenextrakt.  
Anwendungsgebiete: Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie).  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.  
Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, 38259 Salzgitter Stand 07/08

Redaktion:  
TOPAZ GmbH  
Usinger Straße 1  
61273 Wehrheim

Herausgeber:  
Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG  
38259 Salzgitter (Ringelheim)  
[www.schaper-bruemmer.com](http://www.schaper-bruemmer.com)