



Femicur[®] N

PMS Ratgeber

Beschwerden vor der Monatsregel



Femicur[®] N

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

Redaktion:
TOPAZ GmbH
Usinger Straße 1
61273 Wehrheim



Inhalt

Regelmäßig vor der Regel	4
PMS in Zahlen	6
Vielfältige Beschwerden	8
PMS – auch eine Frage der Einstellung?	10
Welcher PMS-Typ sind Sie?	12
Ohne Zyklus kein PMS	14
Hormone aus der Balance	16
PMS erkennen	18
PMS: kein Frauenschicksal	20
Gibt es die PMS-Diät?	22
Natürlich pflanzlich gegen PMS	24
Tipps: Gut durch die Tage vor den Tagen	26
Kleines PMS-Lexikon	30

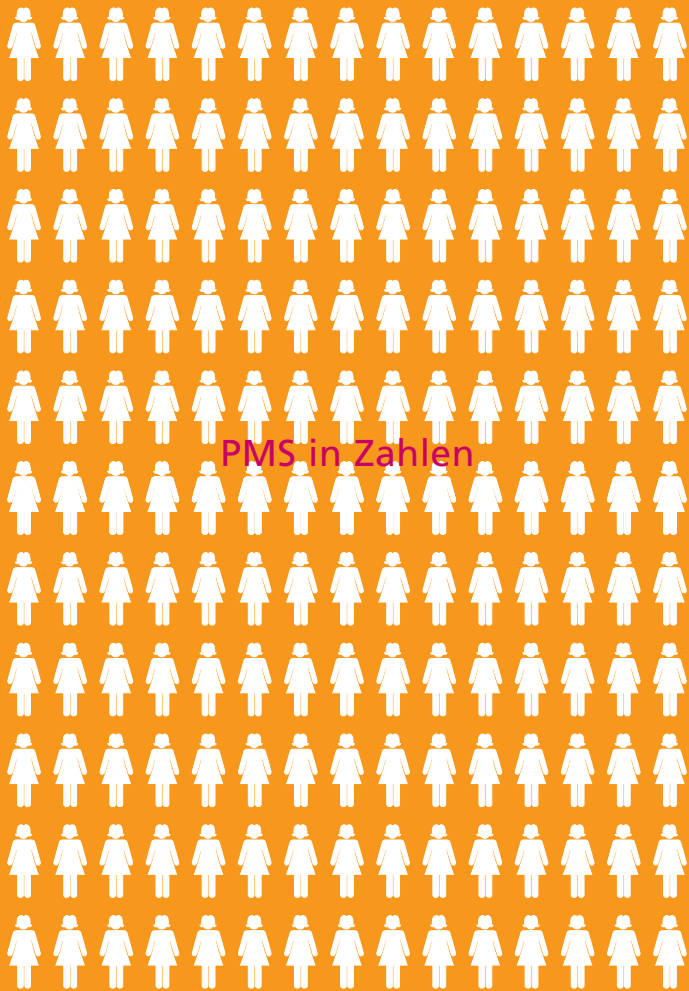
Regelmäßig vor der Regel.





Monat für Monat verspüren viele Frauen das Gleiche: Einige Tage vor Einsetzen der Periode fühlen sie sich unzufrieden und nervös, sind verstimmt, leicht reizbar und fahren schon bei Kleinigkeiten aus der Haut. Viele Männer sehen dieser monatlichen Phase ihrer Partnerin oft schon mit Schrecken entgegen und reagieren mehr oder weniger hilflos. Aber nicht nur die Gefühlswelt der Frauen spielt verrückt, auch ihr Körper reagiert mit unangenehmen Symptomen. Die Brüste spannen und sind berührungsempfindlich, der Körper ist aufgeschwemmt, als habe man über Nacht zwei Kilo zugenommen, auf der Haut zeigen sich Pickel und Pusteln, die an die Phase der Pubertät denken lassen.

Diese und weitere Beschwerden, unter denen ein Großteil der Frauen regelmäßig in der zweiten Zyklushälfte leidet, werden unter dem Begriff **Prämenstruelles Syndrom**, kurz **PMS**, zusammengefasst. Typisch ist, dass PMS-Symptome einige Tage bis zu zwei Wochen vor der Menstruation auftreten können, sich bis zum Einsetzen der Periode verschlimmern, um dann am ersten oder zweiten Tag der Regel wieder zu verschwinden.





Das Prämenstruelle Syndrom ist keine Scheinkrankheit, hat nichts mit Hysterie zu tun und lässt sich auch nicht mit einem „Jetzt rei dich doch zusammen“ aus der Welt schaffen. Immerhin fühlen sich rund 80 Prozent aller Frauen in den Tagen vor ihrer Periode negativ beeinflusst. Bei schätzungsweise 40 Prozent treten sogar erhebliche, das körperliche oder auch das seelische Wohlbefinden beeinträchtigende Beschwerden auf. Und etwa fünf Prozent der betroffenen Frauen leiden unter derart stark ausgeprägten Krankheitszeichen, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihren Alltag zu bewältigen.


Vielfältige Beschwerden.

Beginnen kann ein Prämenstruelles Syndrom in jedem Alter nach Einsetzen der ersten Periode. Bei den meisten Frauen tritt PMS allerdings zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf. PMS-Symptome können von Zyklus zu Zyklus variieren oder unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Übrigens: Auch die Einnahme der Pille schützt nicht unbedingt vor PMS-Beschwerden.

Heute kennt man über 100 verschiedene Symptome, die dem Prämenstruellen Syndrom zugeordnet werden. Entsprechend vielfältig und von Frau zu Frau unterschiedlich können die auftretenden Beschwerden sein. Bei manchen Frauen kommt es zu Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßigkeiten. Bei anderen stehen Beeinträchtigungen des seelischen Wohlbefindens im Vordergrund. Sie leiden verstärkt unter Angstgefühlen oder depressiven Verstimmungen. Andere quälen sich mit dauernder Müdigkeit oder leiden unter Schlafstörungen. Und schließlich gibt es Frauen, die verstärkt mit körperlichen Symptomen zu kämpfen haben, wie Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen, Kopf-, Gelenk- oder Muskelschmerzen. Besonders häufig sind anschwellende, spannende und bei Berührung schmerzende Brüste. Unter diesem als Mastodynie bezeichneten Symptom leiden bis zu 85 Prozent aller Frauen mit PMS.



Wie häufig sind welche Symptome bei PMS?

Symptome 	Anteile in Prozent %
Müdigkeit	92
Reizbarkeit	91
Labiler Gemütszustand mit abwechselnder Traurigkeit und Wut	81
Hypersensibilität	69
Vergesslichkeit	56
Konzentrationschwierigkeiten	47
Blähungen	90
Empfindlichkeit der Brust	85
Akne	71
Appetitveränderung und Heißhunger	70
Anschwellen der Beine	67
Kopfschmerzen	60
Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme	48

Zahradnik, H. P., Wetzka, B., Schuth, W.: Zyklusabhängige Befindlichkeitsstörungen der Frau, Der Gynäkologe 33 (2000): 225–238.

PMS – auch eine Frage der Einstellung?



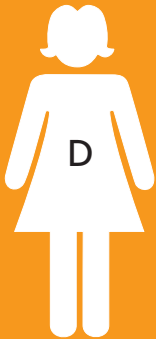


Für die Entstehung und insbesondere die Ausprägung von PMS-Symptomen scheint auch die Einstellung zum eigenen Körper und zur Menstruation eine Rolle zu spielen. Erfahrungen zeigen, dass Frauen mit negativen Erwartungen tatsächlich unter stärkeren Beschwerden zu leiden haben. Denn schon die Erwartungshaltung, Beschwerden und Schmerzen zu bekommen, kann diese hervorrufen.

Darüber hinaus gibt es offensichtlich auch Zusammenhänge mit der Erziehung und dem Umgang mit Sexualität im Elternhaus: Frauen, in deren Elternhaus die Fragen der Sexualität tabuisiert wurden, haben später eher Probleme mit PMS.



Welcher PMS-Typ sind Sie?





PMS-Typ	Leitsymptome
Typ A (A steht für das englische Wort „Anxiety“ = Angst)	Hier stehen Stimmungsschwankungen und Angstgefühle im Vordergrund.
Typ C (C steht für das englische Wort „Craving“ = Verlangen)	Er ist gekennzeichnet durch Symptome wie Heißhunger, Appetitzunahme, Müdigkeit oder Kopfschmerzen.
Typ D (D steht für das englische Wort „Depression“ = Verstimmung)	Leitsymptome bei diesem Typ sind depressive Verstimmung, Weinen sowie Schlaflosigkeit.
Typ H (H steht für das englische Wort „Hyperhydration“ = Wassereinlagerung)	Bestimmende Symptome sind Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme und Brustspannen.

Trotz der vielfältigen Symptome bei PMS, die zudem in unterschiedlichsten Kombinationen auftreten können, gibt es dennoch bestimmte Leitsymptome, die immer wieder vorkommen und nach denen Mediziner vier verschiedene PMS-Typen unterscheiden. Die Frage, zu welchem PMS-Typ Sie gehören, beantwortet die oben aufgeführte Übersicht.

A young woman with blonde, wavy hair is sitting on a bed, wrapped in a white sheet. She is smiling broadly and looking towards the camera. Her right hand is resting on her head. The background is a bright, out-of-focus room with a window.

Ohne Zyklus kein PMS.



Obwohl bereits seit Jahrzehnten geforscht wird, konnten die genauen Ursachen des Prämenstruellen Syndroms bis heute nicht eindeutig geklärt werden. Sicher ist nur, dass PMS eng mit dem Menstruationszyklus zu tun hat, denn unterbindet man den Zyklus z. B. durch Einsatz von Medikamenten, dann verschwinden auch die PMS-Symptome.

Der Menstruationszyklus wird durch Hormone gesteuert. Idealerweise dauert der Zyklus 28 plus/minus 2 Tage. Allerdings haben die wenigsten Frauen einen vollkommen regelmäßigen und immer gleich langen Zyklus. Der Ideal-Zyklus kommt sogar eher selten vor. Als normal gelten deshalb Zykluslängen zwischen 23 und 33 Tagen, wobei es durchaus von Monat zu Monat auch Schwankungen geben kann. Der Ablauf des Zyklus ist aber immer der gleiche: Nach der Menstruation baut sich die Gebärmutter-schleimhaut auf. Etwa in der Zyklusmitte kommt es zum Eisprung. Wird das Ei befruchtet, kann es sich in die vorbereitete Gebärmutter-schleimhaut einnisten. Bleibt eine Befruchtung aus, wird die Gebärmutter-schleimhaut am Zyklusende wieder abgestoßen – die Menstruation setzt ein, und der Kreislauf beginnt von neuem.



Hormone aus der Balance.

Die Schaltzentrale der hormonellen Zyklussteuerung liegt im Gehirn und besteht aus dem Hypothalamus – einem Teil des Zwischenhirns – und der Hypophyse, auch Hirnanhangsdrüse genannt. Beide zusammen bilden eine Funktionseinheit und sind über die Ausschüttung von bestimmten Hormonen u. a. für den normalen Ablauf des weiblichen Zyklus verantwortlich.

Ungleichgewichte im hormonellen Regelkreis der Frau spielen bei der Entstehung von PMS-Beschwerden offensichtlich eine zentrale Rolle. So scheint z. B. eine erhöhte Ausschüttung des



Hormons Prolaktin aus der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) von Bedeutung zu sein. Normalerweise ist Prolaktin während der Schwangerschaft bzw. nach der Geburt dafür verantwortlich, das Wachstum der Brustdrüsen zu fördern und die Milchproduktion anzuregen. Wird, ohne dass eine Schwangerschaft vorliegt, zu viel Prolaktin ausgeschüttet, hat dies eine Fehlregulation der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron zur Folge. Hierdurch kommt es zu der Einlagerung von Gewebeflüssigkeit in die Brüste und damit zu den typischen Symptomen des prämenstruellen Brustspanns.

Da sich das Hypothalamus-Hypophysen-System in unmittelbarer Nachbarschaft des so genannten Limbischen Systems befindet – es ist der Teil des Gehirns, der die Verarbeitung von Gefühlen steuert – ergeben sich wechselseitige Einflüsse. Dies ist auch der Grund, warum hormonelle Ungleichgewichte und Stimmungsschwankungen oft gemeinsam auftreten, bzw. die seelische Verfassung einer Frau die Symptome des Prämenstruellen Syndroms beeinflussen kann. Stress im beruflichen Alltag, Konflikte mit dem Partner oder den Kindern beeinträchtigen deshalb nicht nur generell das seelische Wohlbefinden, sondern können auch PMS-Beschwerden verstärken.

A woman with blonde hair is sitting on a bed with white linens. She is wearing a light blue sleeveless top and white pants with thin vertical stripes. She has her right hand raised to her mouth, looking directly at the camera with a thoughtful or slightly distressed expression. The background shows a blurred desk with books. The text "PMS erkennen." is overlaid in the center of the image.

PMS erkennen.



Es gibt viele Erkrankungen, die ähnliche Symptome auslösen können wie PMS. Aus diesem Grund ist eine sorgfältige Diagnose durch den Arzt wichtig. Frauen sollten Erscheinungen und Beschwerden, die an PMS denken lassen, nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern mit ihrem Gynäkologen/ihrer Gynäkologin darüber sprechen. Nur er kann beurteilen, ob es sich um eine PMS-Symptomatik handelt oder ob eine andere Erkrankung hinter den Beschwerden steckt. Generell gilt, dass PMS-Beschwerden eng mit dem Menstruationszyklus verbunden sind, d. h., sie treten nur in bestimmten Phasen des Zyklus auf – normalerweise etwa 10 Tage vor Beginn der Periode. Am ersten oder zweiten Tag der Blutung sind die Beschwerden dann wieder verschwunden. Wenn typische PMS-Symptome mit dem Einsetzen der Periode nicht abklingen, kann dies ein Hinweis auf eine andere Erkrankung sein.

Zu den Erkrankungen, die in ihrem Beschwerdebild dem PMS ähneln können, gehören beispielsweise Endometriose (gutartige Gewebewucherung außerhalb der Gebärmutter), Schilddrüsenfehlfunktionen oder auch psychische Erkrankungen (endogene Depression).

A white silhouette of a woman with short, rounded hair, wearing a long-sleeved top and a skirt, standing on two legs. The silhouette is centered on a solid orange background. The text 'PMS: kein Frauenschicksal.' is overlaid on the woman's torso in a purple color.

PMS: kein Frauenschicksal.



Aufgrund der vielfältigen Symptome und der Tatsache, dass die konkreten Auslöser bislang noch nicht eindeutig erforscht sind, gibt es für die Therapie des Prämenstruellen Syndroms keine Patentrezepte. Dennoch stehen Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die helfen können, PMS zu überwinden oder zumindest entscheidend zu lindern. Frauen mit PMS müssen und sollen ihre Beschwerden also nicht klaglos ertragen.

Der erste Schritt für die betroffene Frau sollte darin bestehen, ihre individuellen Beschwerden und den Zeitpunkt ihres Auftretens zu kennen. Hier ist das konsequente Führen eines PMS-Kalenders über drei bis vier Monatszyklen sinnvoll, denn wer erinnert sich schon ganz genau daran, wann welche Beschwerden aufgetreten sind und welche äußeren Anlässe vielleicht damit im Zusammenhang standen. In einem PMS-Kalender sollten deshalb nicht nur die Tage der Menstruationsblutung notiert werden, sondern auch das körperliche und seelische Empfinden im Verlauf des Zyklus. Darüber hinaus kann es nützlich sein, besondere Alltagssituationen aufzuschreiben, wie Stresssituationen im Beruf oder Konflikte in der Familie. Auf diese Weise können äußere Einflüsse auf PMS-Beschwerden und deren Ausprägung erkannt und dann gegebenenfalls abgestellt werden.

Gibt es die PMS-Diät?





Auch wenn es keine spezifische PMS-Diät gibt, hat die Ernährung dennoch einen großen Einfluss auf die Ausprägung von PMS-Symptomen. Dies konnte in verschiedenen amerikanischen Untersuchungen nachgewiesen werden. So zeigte sich, dass Frauen mit einseitiger fett- und salzreicher Ernährung häufiger unter PMS leiden. Eine leichte fettreduzierte vitamin- und mineralstoffreiche Kost schwächt die Symptome dagegen ab. Für Frauen, bei denen es durch vermehrte Wassereinlagerungen zu einer Gewichtszunahme kommt, scheint sich zusätzlich der Verzicht auf Koffein zu bewähren, auch wenn hierzu keine gesicherten Studien vorliegen.

Eine gezielte Ernährungsumstellung ist zudem geeignet, um dem prämenstruellen Brustspannen (Mastodynie) entgegenzuwirken – einem Symptom, an dem ein Großteil aller von PMS betroffenen Frauen leidet. Es konnte festgestellt werden, dass Frauen mit geschwollenen, spannenden und schmerzenden Brüsten im Vergleich zu Frauen, die diese Symptome nicht aufwiesen, während des gesamten Zyklus eine höhere Fettaufnahme hatten. Wurde die Fettzufuhr über die Nahrung gesenkt und gleichzeitig der Anteil an Kohlenhydraten erhöht, kam es zu einer deutlichen Verminderung der für PMS typischen Mastodynie-Symptome.

Hauenschild, A., Zygmunt, M., Münstedt, K.: Diät, *Der Gynäkologe* 33 (2000): 11–17.

Natürlich pflanzlich gegen PMS.

Bei Frauen mit PMS können häufig erhöhte Prolaktin-Spiegel im Blut festgestellt werden. Das von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) produzierte Hormon kommt normalerweise nur in sehr geringen Mengen im Organismus der Frau vor. Ein zuviel an Prolaktin verursacht eine verminderte Produktion des Hormons Progesteron. Hierdurch wird gleichzeitig das Verhältnis zwischen Progesteron und dem Hormon Östrogen gestört – die Folge ist ein relatives Überangebot an Östrogen. Diese Störung in der Hormonbalance gilt als eine wesentliche Ursache für die Entstehung von PMS-Beschwerden. Es erscheint deshalb sinnvoll, auf eine Regulation des hormonellen Regelkreises hinzuwirken, um so die Ursachen des Übels möglichst an der Wurzel zu packen.

Eine natürlich-pflanzliche Behandlungsmöglichkeit stellt in diesem Zusammenhang ein Arzneimittel wie Femicur® N Kapseln mit Extrakten aus den Früchten des Mönchspfeffers dar. Mönchspfeffer, auch Keuschlamm genannt, ist eine seit Jahrhunderten bekannte Arzneipflanze und wurde schon in der Antike und im Mittelalter zur Behandlung von gynäkologischen Beschwerden



eingesetzt. Aber erst die moderne Arzneipflanzenforschung konnte nachweisen, dass die Inhaltsstoffe aus den Mönchspfefferfrüchten regulierend in den sensiblen hormonellen Regelkreis eingreifen und die Balance zwischen den Hormonen wieder herstellen können.

Die wirksamen Inhaltsstoffe der Mönchspfefferfrüchte setzen direkt an der Schaltzentrale der hormonellen Zyklussteuerung – dem Hypothalamus-Hypophysen-System – im Gehirn an, indem sie die Ausschüttung des Hormons Prolaktin verringern. Hierdurch wird auch das Gleichgewicht zwischen den Geschlechtshormonen Progesteron und Östrogen wieder hergestellt. Die typischen körperlichen, aber auch seelischen PMS-Beschwerden können durch die Behandlung mit dem Mönchspfeffer-Präparat Femicur® N so entscheidend gebessert werden. Damit das Arzneimittel seine volle Wirkung entfalten kann, ist eine Behandlung über mehrere Zyklen sinnvoll. Erste Besserungen der PMS-Symptome sind bereits nach etwa vierwöchiger Einnahme zu erwarten.



Tipps: Gut durch die Tage
vor den Tagen.



Um gut durch die Tage vor den Tagen zu kommen, kann jede Frau auch selbst einiges tun. Oft tragen schon kleine Veränderungen der Lebensgewohnheiten dazu bei, Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden von Körper und Seele zu bessern.

Bewegung, die Spaß macht, wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele – und hilft auch bei PMS. Egal, ob Joggen, Radfahren oder Walking – schon nach etwa 20 Minuten intensiver körperlicher Aktivität werden vom Gehirn die so genannten Endorphine, auch als „Glückshormone“ bezeichnet, freigesetzt. Sie geben ein Gefühl von Vitalität, Spannkraft und Zufriedenheit.

Ernährung. Das Richtige zu essen ist in jeder Lebensphase wichtig. Frauen, die unter PMS leiden, können über eine ausgewogene Ernährung zudem ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Insbesondere kommt es darauf an, Fett einzusparen. Deshalb sollte nicht nur auf das Fett geachtet werden, das beim Kochen, für Salate oder als Brotaufstrich verwendet wird, sondern vor allem auch auf die in Lebensmitteln wie Käse, Wurst, Milch oder



Gebäck oft reichlich versteckten Fette. Mageren Sorten sollte hier der Vorzug gegeben werden. Reichlich auf den Tisch dürfen dagegen Gemüse und Obst sowie alle kohlenhydratreichen Lebensmittel wie Vollkornbrot, Nudeln, Reis oder auch Kartoffeln. Mit Salz sollte man sparsam umgehen, dies gilt auch für salzige Knabbereien, denn es bindet Wasser im Körper. Verwenden Sie stattdessen frische oder getrocknete Kräuter zum Würzen.

Erwartungshaltung. Wer Negatives erwartet, bekommt es meistens auch. Deshalb denken Sie positiv, und versuchen Sie PMS-Tage mit schönen Erlebnissen zu besetzen, sie verlieren dadurch ihren Schrecken.

Entspannung jeder Art hilft, um PMS besser in den Griff zu bekommen. Ein heißes Bad mit einem wohlriechenden Badezusatz ist hier ebenso geeignet wie eine „Auszeit“ auf dem Sofa mit einem guten Buch oder ein langer Spaziergang durch Wald, Wiesen und Felder.



Getränke. Verzichten Sie an den Tagen vor den Tagen möglichst auf alkoholische und koffeinhaltige Getränke, diese können PMS-Symptome verstärken. Bevorzugen Sie kohlenstoffarmes Mineralwasser oder Kräutertees.

Partner. Sprechen Sie mit Ihrem Partner. Wenn er versteht, warum Sie nicht so gut drauf sind und es gerade jetzt schwieriger ist, mit Ihnen auszukommen, wird er eher bereit sein, Rücksicht zu nehmen.

Schuldgefühle. Machen Sie sich frei davon, immer perfekt funktionieren zu müssen, das kann ohnehin kein Mensch. Sie müssen sich deshalb nicht schuldig fühlen.

Stress ist in PMS-Zeiten absolut nicht angesagt, denn er kann die Symptome verschlimmern. Versuchen Sie berufliche und familiäre Termine deshalb so zu organisieren, dass Sie nicht unter Druck geraten.

Kleines PMS-Lexikon.





Endometriose ist die Bezeichnung für eine Erkrankung, bei der sich Gewebe, das dem der Gebärmutter schleimhaut (Endometrium) sehr ähnlich ist, außerhalb der Gebärmutter ansiedelt. Die Ähnlichkeit dieses Gewebes führt dazu, dass es in seiner Entwicklung den hormonellen Schwankungen des weiblichen Zyklus unterliegt. Eine Endometriose kann monatlich wiederkehrende Schmerzen vor und während der Menstruation verursachen sowie Stärke und Regelmäßigkeit der Menstruation beeinflussen. Außerdem ist Endometriose häufig die Ursache für Unfruchtbarkeit. Da die durch eine Endometriose verursachten Beschwerden leicht mit den Symptomen bei PMS verwechselt werden können, ist unbe-

dingt eine Abklärung durch den Frauenarzt notwendig.

Hormone sind Botenstoffe im Organismus. Sie werden in Drüsen oder Geweben gebildet, ins Blut ausgeschüttet und wirken in kleinsten Mengen an den Zielorganen im Körper. Jedes Hormon hat eine klare, eindeutig umrissene Aufgabe und bewirkt Veränderungen in der Tätigkeit eines bestimmten Organs. In dem jeweiligen Organ gibt es Stellen, die das entsprechende Hormon erkennen können. Man nennt sie Rezeptoren. Wie ein Schlüssel nur zu einem bestimmten Schloss passt, so kann nur ein Organ, das über den Rezeptor für ein bestimmtes Hormon verfügt, auf dieses Hormon reagieren. Hormone haben



vielfältige Aufgaben im Körper, z. B. die Steuerung der Fortpflanzung.

Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) – sie ist die wichtigste Hormondrüse im Körper und reguliert die Tätigkeit der anderen Hormondrüsen des Organismus, so auch die Hormonproduktion der weiblichen Eierstöcke. Gesteuert wird die Hypophyse vom Hypothalamus. Beide zusammen bilden eine Funktionseinheit.

Hypothalamus – er liegt im Zwischenhirn und ist die oberste Befehlszentrale zur Steuerung des Hormonsystems im Körper. Auf Veränderungen reagiert der Hypothalamus mit entsprechenden Befehlen an die in seiner unmittelbaren

Nachbarschaft gelegene Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), woraufhin die Hypophyse ihre Hormonproduktion erhöht oder einschränkt.

Keuschlamm ist ein volkstümlicher Name für *Vitexagnus castus* bzw. Mönchspfeffer.

Limbisches System, es ist der Teil unseres Gehirns, in dem Gefühle verarbeitet werden. Der Hypothalamus als zentrale Steuereinheit der Hormone steht in enger Verbindung zum Limbischen System und somit zu den dort eingehenden emotionalen Reizen. Aus diesem Grund können sich seelische Stimmung und hormoneller Status jeweils wechselseitig beeinflussen.



Mastodynie – mit diesem Begriff bezeichnen Mediziner das schmerzhaft Anschwellen und die Berührungsempfindlichkeit der Brüste, ein Symptom, unter dem Frauen mit PMS häufig leiden.

Mönchspfeffer (auch Keuschlamm, lateinisch *Vitex agnus castus*) ist eine im Mittelmeerraum beheimatete Arzneipflanze. Schon in der Antike wurden Zubereitungen aus den pfefferkorngroßen dunkelbraunen bis schwarzen Pflanzenfrüchten zur Behandlung von Frauenleiden eingesetzt. Ein volkstümlicher Name für die Arzneipflanze ist „Mönchspfeffer“. Er entstand im Mittelalter und ist darauf zurückzuführen, dass die Klosterbrüder

die nach Pfeffer riechenden und schmeckenden *Vitex agnus castus*-Früchte zum Würzen ihrer Speisen nutzten. Der Name Keuschlamm leitet sich aus der Übersetzung des lateinischen Pflanzennamens „agnus“ = Lamm und „castus“ = keusch ab. Die moderne Arzneipflanzenforschung konnte nachweisen, dass die Inhaltsstoffe der Mönchspfefferfrüchte ein wirksames Mittel zur Behandlung des Prämenstruellen Syndroms (PMS) sind. Die Wirksubstanzen aus den Früchten des Mönchspfeffers sind daher auch in dem Arzneimittel Femicur® N enthalten. Mit ihm lassen sich die typischen PMS-Beschwerden wie Mastodynie, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme gezielt behandeln.



Östrogen ist ein Oberbegriff für die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Es gibt über 30 verschiedene Hormone, die zur Gruppe der Östrogene gehören. Östrogene regen in der Pubertät das Wachstum der weiblichen Geschlechtsorgane und die Ausbildung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale an. Sie werden während der ersten Hälfte des Menstruationszyklus hauptsächlich in den Eierstöcken und während einer Schwangerschaft auch in der Plazenta (Mutterkuchen) gebildet. Nach der Menstruation steuern Östrogene den Wiederaufbau der Gebärmutterschleimhaut.

Prämenstruell kommt aus dem Lateinischen und bedeutet vor

(= prä) dem Einsetzen der Monatsblutung (= Menstruation).

PMS ist das Kürzel für Prämenstruelles Syndrom. Darunter werden die vielfältigen Störungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, wie sie in den Tagen vor der monatlichen Blutung auftreten können, zusammengefasst.

Progesteron ist ein weibliches Geschlechtshormon, das in der zweiten Hälfte des weiblichen Zyklus im Gelbkörper des Eierstocks gebildet wird. Es ist während der zweiten Zyklushälfte das vorherrschende Hormon. Die Gebärmutter wird in dieser Phase auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet.



Prolaktin ist ein Hormon, das von der Hypophyse gebildet wird. Es regt z. B. im Falle einer

Schwangerschaft das Wachstum der Brustdrüsen an und fördert die Produktion der Milch.



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

