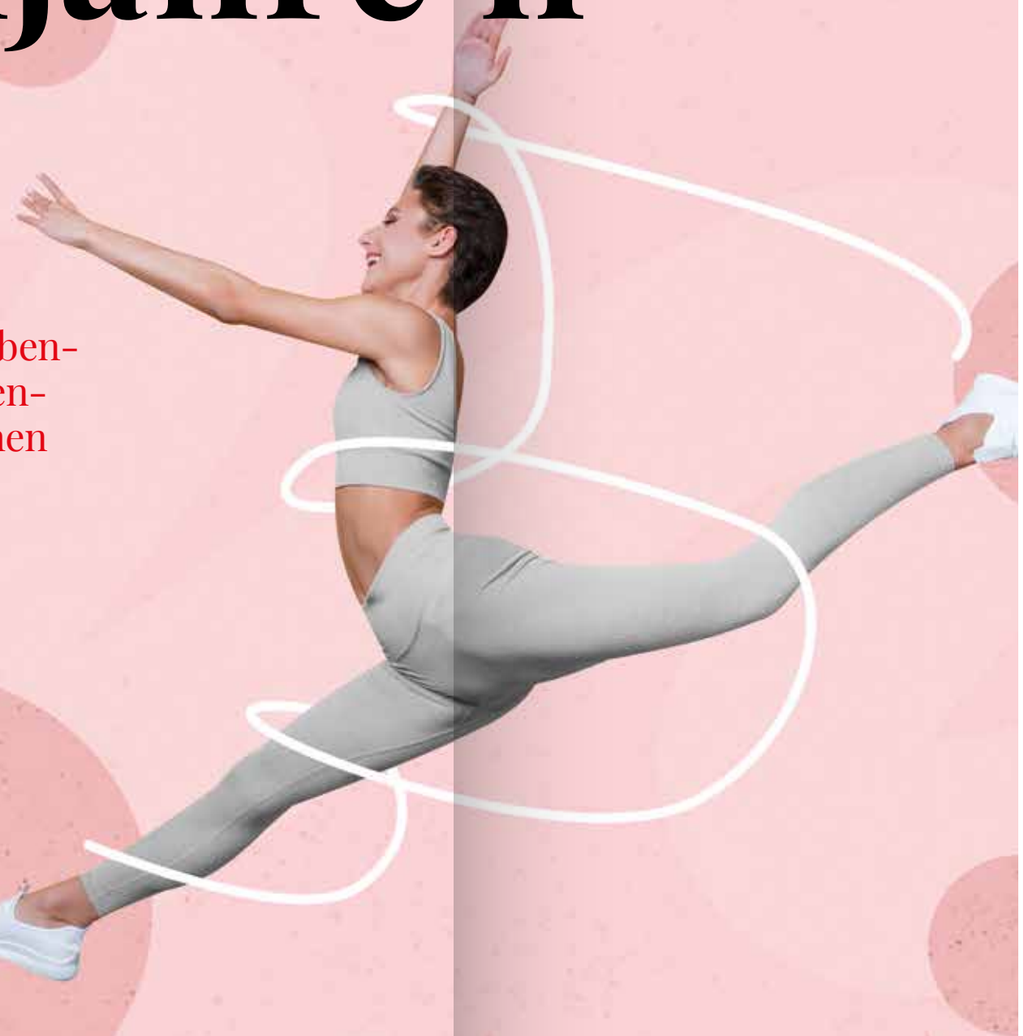
Spagat zwischen Prämenstruellem Syndrom & Wechseljahren

PHYTOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNGSOPTIONEN

Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden betreffen viele Frauen und können das Leben erheblich beeinträchtigen. Heilpflanzen wie Traubensilberkerze, Mönchspfeffer und Frauenmantel bieten sichere Therapieoptionen und können bei unterschiedlichsten Beschwerden einen Nutzen bringen.

TEXT: MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER



Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden sind weit verbreitet und beeinträchtigen viele Frauen. Etwa 20 bis 40 % aller Mädchen und Frauen leiden unter stärker ausgeprägten Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS), die ihren Alltag spürbar beeinträchtigen. Bei etwa 3 bis 8 % sind die Symptome, insbesondere die psychischen Probleme, so intensiv, dass sie das tägliche Leben erheblich stören.[1] Darüber hinaus erleben zwei Drittel der Frauen in den Wechseljahren Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen, die durch den Abfall der Östrogen- und Progesteronspiegel verursacht werden. Neben der klassischen Hormontherapie und Kontrazeptiva bieten Heilpflanzen wie Traubensilberkerze, Mönchspfeffer und Phytoöstrogene sichere Therapieoptionen für diese Beschwerden.

Mönchspfeffer: Effektive Linderung bei PMS und Zyklusstörungen

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus* L.) ist vom Mittelmeerraum bis nach Zentralasien verbreitet und hat in der Frauenheilkunde eine lange Tradition. Die Früchte enthalten Iridoide, Flavonoide, Bitterstoffe und ätherisches Öl, die die Sekretion von Prolaktin reduzieren. Ein erhöhter Prolaktinspiegel wird für zyklusabhängige Beschwerden verantwortlich gemacht und zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Mönchspfeffer bei Zyklusstörungen.

Eine placebokontrollierte Studie mit dem Spezialextrakt Ze 440 an 162 Frauen zeigte, dass eine Tagesdosis von 20 mg des Trockenextraktes die Symptome von PMS (Gereiztheit, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl in den Brüsten) signifikant stärker reduzierte als 8 mg und Placebo. Zwischen 20 und 30 mg Tagesdosis gab es keinen signifikanten Unterschied.[2] Fachgesellschaften empfehlen Mönchspfeffer dementsprechend bei PMS und Menstruationsstörungen, jedoch nicht bei akuten Unterleibsschmerzen, da er keinen Effekt auf das Prostaglandinsystem hat. Eine Studie zeigte allerdings, dass nach dreimonatiger Anwendung schmerzhafte Menstruationsepisoden ähnlich effektiv wie bei einer hormonellen Therapie reduziert werden können.[3]

Eine kleine placebokontrollierte Studie mit 52 Teilnehmerinnen deutete auf mögliche positive Effekte bei Wechseljahresbeschwerden hin. In der Verumgruppe, die einen Mönchspfeffer-Extrakt erhielt, reduzierten sich Ängstlichkeit und vasomotorische Beschwerden wie Hitzewallungen.[4]

Mönchspfeffer eignet sich nicht als Tee, sondern sollte als Trockenextrakt oder in Form einer Tinktur mindestens drei Monate eingenommen werden. Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 4–20 mg, wobei 20 mg besonders wirksam sind. Nebenwirkungen sind selten, können jedoch allergische Reaktionen, Kopfschmerzen und gastrointestinale Beschwerden umfassen. Die Anwendung ist bei östrogensensitiven Tumoren, Hypophysentumoren, Schwangerschaft, Stillzeit sowie bei Einnahme von Dopamin-Agonisten oder -Antagonisten, Östrogenen oder Antiöstrogenen kontraindiziert. →

Depressive Verstimmungen in den Wechseljahren können mit Johanniskraut umfassend gebessert werden.

AUSGEGLICHENHEIT/SCHLAF

MENODOR.®

✓Ausgeglichenheit ✓Balance ✓Schlaf

Was macht MENODOR.® so besonders?
Alles drin für die wechselhafte Zeit: mehr Wohlbefinden und hormonelle Ausgeglichenheit für die Frau dank vereinter Pflanzenextrakte wie Rotklee, Hopfenblüte, Salbei, Yamswurzel und Mönchspfeffer.

Wo kann MENODOR.® eingesetzt werden?
- **Für mehr Wohlbefinden bei Frauen in den Wechseljahren**
- **Zur Unterstützung der hormonellen Balance**

Rotklee enthält Isoflavone, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem Stimmungsschwankungen, trockene Haut und Schleimhäute günstig beeinflussen. Außerdem kann die Mineralisierung der Knochen erhöht werden. Salbei und Hopfenblütenextrakt zeichnen sich durch die deutliche Verringerung von auftretenden Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen aus. Nebenbei sorgt Vitamin B6 für eine ausreichende Bildung des Glückshormons Serotonin und trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Zusammen mit Macawurzel kann der Energiehaushalt stabilisiert und Müdigkeit und Abgeschlagenheit entgegengewirkt werden. Gleichzeitig können Mönchspfeffer und Yamswurzel zu mehr Ausgeglichenheit beitragen, werden sie doch schon lange bei hormonellen Schwankungen eingesetzt. Auch Antioxidantien wie der Traubenkernextrakt spielen gerade in dieser Lebensphase eine wesentliche Rolle, sorgen sie doch für den notwendigen Zell- und Gefäßschutz und für die Stärkung des Bindegewebes.

Yamswurzel
Better-Aging, Menstruationsbeschwerden, hormonelles Gleichgewicht, Stress

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis	1 Kapsel
Vitamin E	8 mg
Vitamin B6	3 mg
Buchweizenkeimpulver	55 mg
Rotklee Pflanzenextrakt davon Isoflavone	225 mg 90 mg
Salbei Pflanzenextrakt davon Rosmarinsäure	50 mg 1,25 mg
Yams Wurzelextrakt davon Diosgenin	88 mg 17,6 mg
Maca Wurzelextrakt	40 mg
Traubenkernextrakt davon Polyphenole OPC	20 mg 19 mg 12 mg
Hopfen Extrakt (weiblicher Blütenstand) davon 8-Prenylnaringenin	50 mg 0,075 mg
Mönchspfeffer Fruchtextrakt	40 mg

Zutaten: Rotklee Pflanzenextrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Yamswurzel Extrakt, Magnesiumoxid, Buchweizenkeimpulver, Hopfen Extrakt (weiblicher Blütenstand), Salbei Pflanzenextrakt, Maca Wurzelextrakt, Mönchspfeffer Fruchtextrakt, Traubenkernextrakt, D-Alpha-Tocopherylacetat, Pyridoxinhydrochlorid, Farbstoff Kapselhülle: Calciumcarbonat, Calciumphosphat

(!) Halten Sie vor der Einnahme isoflavonhaltiger Produkte mit Ihrem Arzt Rücksprache. Bei Leberschäden bzw. Lebererkrankungen wird die Einnahme nicht empfohlen.

Inhalt: 60 Kapseln PZN AT: 5063519
Verzehrempfehlung: 1 mal täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser einnehmen.

VON APOTHEKER/INNEN ENTWICKELT · IN EIGENER HERSTELLUNG PRODUZIERT IM SCHLOSSGEBIET · 100% NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE · HÖCHSTE VERTRÄGLICHKEIT

Bestellungen und Informationen:
office@nordpharma.at, nordpharma.at