

## Agnusfemina® bei Menstruationsbeschwerden



Die Empfehlung für Frauen, die derzeit keine hormonellen Verhütungsmittel anwenden

Ein harmonisierter Zyklus trägt zum Wohlbefinden bei und kann Schwangerschaften begünstigen



Für Frauen, die lieber zu pflanzlichen Arzneimitteln greifen

### Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

- » **Entspannen Sie sich!** (feste Entspannungsphasen, Lesen, autogenes Training, Massagen ...)
- » Achten Sie auf eine **gesunde Ernährung** mit viel Obst und Gemüse
- » Treiben Sie regelmäßig Sport
- » Eine **Wärmflasche** sorgt für Linderung bei Schmerzen oder Krämpfen in Bauch und Rücken

## Agnusfemina® – Natürliche Hilfe bei Menstruationsbeschwerden

Agnusfemina® enthält das hochwertige Trockenextrakt aus den Mönchspfefferfrüchten, ist deshalb reich an prolaktinsenkenden Substanzen und setzt an der Ursache des PMS – dem hormonellen Ungleichgewicht – an. Es lindert sowohl körperliche als auch psychische Symptome des PMS.

- » Linderung des Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten
- » Unterstützt einen regelmäßigen Zyklus
- » Nur 1 Filmtablette täglich
- » Empfohlene Einnahme über mindestens 3 Monate
- » Rezeptfrei in der Apotheke



PZN 03781239 | Agnusfemina® 4 mg | Filmtabletten 60 St.  
PZN 03781363 | Agnusfemina® 4 mg | Filmtabletten 100 St.

**Agnusfemina®**  
**Wirkstoff:** Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrenden Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden). **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Glucose.  
**Stand:** 10/2024. **mibe** GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

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

**mibe** GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

Entwickelt & hergestellt in  
**Deutschland**



WN000981 | Stand 11/2024

**mibe**

# Agnusfemina®

## Mit Mönchspfefferfrüchten

### Die natürliche Hilfe bei Menstruationsbeschwerden.



**mibe**

## Jeden Monat wieder ...

Nach der Pubertät ist sie ein regelmäßiger Begleiter jeder Frau: Die Menstruation – auch Periode oder Monatsblutung genannt.

So individuell jede Frau ist, so unterschiedlich sind auch die Auswirkungen und Begleiterscheinungen, die die Menstruation jeden Monat mit sich bringt. Viele Frauen merken ganz deutlich, wenn wenige Tage vor der Monatsblutung das hormonelle Gleichgewicht aus den Fugen gerät. Sie fühlen sich niedergeschlagen, unruhig, genervt. Hinzu kommen körperliche Beschwerden: Der Rücken tut weh, die Brust spannt.

Diese Symptome zählt man häufig zu PMS, dem Prämenstruellen Syndrom, das zu den häufigsten gynäkologischen Beschwerdebildern gehört. PMS ist keine Krankheit, aber lästig.

## PMS: Die Tage vor den Tagen

PMS ist der medizinische Oberbegriff für unterschiedliche Beschwerden an den „Tagen vor den Tagen“. Der weibliche Zyklus bestimmt mit seinem Auf und Ab der Hormone nicht nur allmonatlich über fruchtbare und unfruchtbare Tage, er führt oft auch zu Schwankungen im körperlichen und seelischen Befinden – was die Tage vor den Tagen für fast die Hälfte aller Frauen im gebärfähigen Alter nicht zu den besten macht. Regelmäßig vor Beginn der Monatsblutung belastet sie ein ganzer Komplex von Beschwerden:

Meist werden die Frauen geplagt von Kopf- und Rückenschmerzen, einem Spannungsgefühl der Brust, Erschöpfung und Müdigkeit.



Häufig treten auch seelische Beschwerden auf. Manche Frauen leiden unter Stimmungsschwankungen, sind leicht reizbar oder nervös. Eine Palette von mehr als 150 möglichen Symptomen, die unterschiedlich oft und intensiv auftreten, jedoch stets in der zweiten Zyklushälfte vorkommen.

Sie können 10 bis 14 Tage vor der Menstruation beginnen, verschlimmern sich meist zunehmend, um dann am ersten oder zweiten Tag der Blutung wieder zu verschwinden. Besonders häufig sind Frauen zwischen 30 und 45 Jahren betroffen.

## PMS – Wie kommt es dazu?

Die medizinische Forschung versucht schon seit geraumer Zeit, dem Phänomen PMS auf die Schliche zu kommen. Trotzdem sind die genauen Auslöser der Beschwerden noch nicht geklärt.

### Das gesunde hormonelle Gleichgewicht gerät aus der Balance.

Als relativ sicher gilt, dass ein Ungleichgewicht der Geschlechtshormone (Östrogen und Progesteron) bzw. der übergeordneten Steuerhormone (GnRH, Prolaktin) für die PMS-Symptome verantwortlich ist. Einer der „Übeltäter“ hierbei ist das Prolaktin.

In der zweiten Zyklushälfte kommt es zu einem natürlichen Anstieg des Hormons Prolaktin. Dieses regt ein Aufschwellen der Brustdrüsen (Mastodynie) an und kann dadurch unangenehme Schmerzen verursachen. Ist der Prolaktin-Blutspiegel erhöht, kommt es zu einem Ungleichgewicht der Hormone, wodurch ein PMS entstehen kann.

## Behandlung

Es gibt unterschiedliche Ansätze, ein PMS zu behandeln. Eine Möglichkeit ist die Behandlung einzelner Symptome. So können Beschwerden, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität der betroffenen Frauen beeinträchtigen, medikamentös (z. B. durch hormonelle Verhütungsmittel, die den Eisprung verhindern (*Ovulationshemmer*), Schmerzmittel oder Antidepressiva) behandelt werden.

## Mönchspfeffer – Wirksame Hilfe aus der Natur

Besonders geeignet für die Behandlung des Prämenstruellen Syndroms und Linderung von Regelbeschwerden ist die Heilpflanze *Vitex-agnus-castus*, auch Mönchspfeffer oder Keuschlamm genannt. Der drei bis sechs Meter hohe Strauch mit blauen Blüten ist im Mittelmeerraum und in Teilen Asiens beheimatet.

Vor allem die dunklen Früchte sind der pharmakologisch interessante Teil der Pflanze. Aus ihnen wird das relevante Trockenextrakt gewonnen.

## Wie wirkt Mönchspfeffer bei PMS?

Das Extrakt aus den dunklen Früchten des Mönchspfeffers wirkt sich regulierend auf den weiblichen Zyklus aus und kann eine Normalisierung des weiblichen Hormonhaushalts auf natürliche Weise unterstützen.

Beschwerden wie Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Schmerz und Spannungsgefühl in den Brüsten liegt oft ein erhöhter Prolaktinspiegel zu Grunde.

Die wirksamen Bestandteile aus den Früchten des Mönchspfeffers wirken ähnlich wie der körpereigene Botenstoff Dopamin: Sie regulieren die Ausschüttung des Hormons Prolaktin. Der Prolaktinspiegel sinkt, das hormonelle Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Der gezielte Einsatz von Mönchspfefferextrakten stellt eine gute Möglichkeit dar, die prämenstruellen Beschwerden nicht nur symptomatisch, sondern auch ursächlich zu lindern.

