

Jeden Monat
PMS Gewitter?

Tipps für
entspanntere Tage
vor den Tagen



Ratgeber

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

SARAI®

ARISTO



Seite 3	Einleitung
Seite 4	Was ist PMS ?
Seite 5	PMS kann unterschiedlichste Symptome hervorrufen
Seite 8	PMDS - die Seele leidet noch mehr
Seite 10	Therapie des PMS - Symptome unter Kontrolle
Seite 11	Mönchspfeffer - pflanzlich und hormonfrei gegen PMS
Seite 12	SARAI mit Mönchspfeffer
Seite 12	Andere Therapiemöglichkeiten bei PMS
Seite 14	Tipps bei PMS und PMDS - so kannst du dein Wohlbefinden positiv beeinflussen



Die Tage vor den Tagen ...

... sind für viele Frauen alles andere als angenehm.
Das **Prämenstruelle Syndrom (PMS)** kann die
Lebensfreude und den Alltag ganz schön trüben.

Lies in diesem Ratgeber, was PMS genau ist,
welche Symptome es hervorrufen kann, wie es
entsteht, welche Behandlungsmöglichkeiten
es gibt und welche Tipps sich positiv auf das
PMS auswirken können.

Was ist PMS?

Viele Frauen kennen das Phänomen an den Tagen vor den Tagen: **Sie fühlen sich traurig, gereizt, aufgeschwemmt und die Brüste spannen oder schmerzen.**

Diese Symptome können auf ein **Prämenstruelles Syndrom (PMS)** hinweisen. Es umfasst eine ganze Palette von körperlichen und psychischen Beschwerden, die **wenige Tage bis zwei Wochen vor dem Beginn der Menstruation** einsetzen können und dadurch gekennzeichnet sind, dass sie sich mit Einsetzen der Regelblutung wieder zurückbilden.

Stolze **150 Symptome** haben Ärztinnen und Ärzte unter dem Begriff „PMS“ zusammengefasst.¹ Auch wenn seine Ursache noch nicht ganz klar ist – beim PMS ist das Auf und Ab der Hormone innerhalb des Zyklus eine mögliche Ursache für die Symptome.

Die unangenehmen Symptome können vielen Frauen – wie dir vielleicht auch – ziemlich zusetzen. Sie können sogar oft das Berufsleben und den Alltag beeinträchtigen. Aber: Mit einem PMS bist du keinesfalls alleine: Das prämenstruelle Syndrom gehört zu den **häufigsten gynäkologischen Beschwerdebildern**. Und die gute Nachricht ist, dass es für die quälenden Symptome Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Schon gewusst?¹

- PMS betrifft vor allem Frauen über 30 Jahren.
- Etwa drei Viertel aller Frauen im gebärfähigen Alter haben mit prämenstruellen Beschwerden zu tun.
- Ungefähr 25 Prozent dieser Frauen leiden unter PMS.
- Etwa drei bis acht Prozent der Frauen haben eine prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS).



¹ <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/praemenstruelles-syndrom-pms/>, Abrufdatum: 13.04.2023

PMS kann **unterschiedlichste Symptome** hervorrufen

An den PMS-Symptomen beteiligt sind die weiblichen Geschlechtshormone – die Östrogene und die Gestagene. Während des Menstruationszyklus unterliegen die Hormone regelmäßigen Schwankungen. Dieses hormonelles Auf und Ab im weiblichen Körper kann mit einer Vielzahl an verschiedenen Beschwerden einhergehen, die den Körper und die Psyche betreffen.

Körperliche Symptome:

- Spannungs- und Schweregefühle, Berührungsempfindlichkeit (Brustwarzen) und Schmerzen in den Brüsten
- Wassereinlagerungen im Gewebe, z. B. Gesicht, Augenlider, Hände, Füße, Beine. Viele fühlen sich „aufgeschwemmt“ oder „aufgedunsen“ – das Körpergewicht kann leicht zunehmen
- Kopf- und/oder Rückenschmerzen
- Bauchschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Unreine Haut – bis hin zu Akne

Seelische Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Reizbarkeit, Aggressivität
- Depressive Verstimmungen
- Angstzustände
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Antriebslosigkeit
- Niedergeschlagenheit



150 Symptome¹

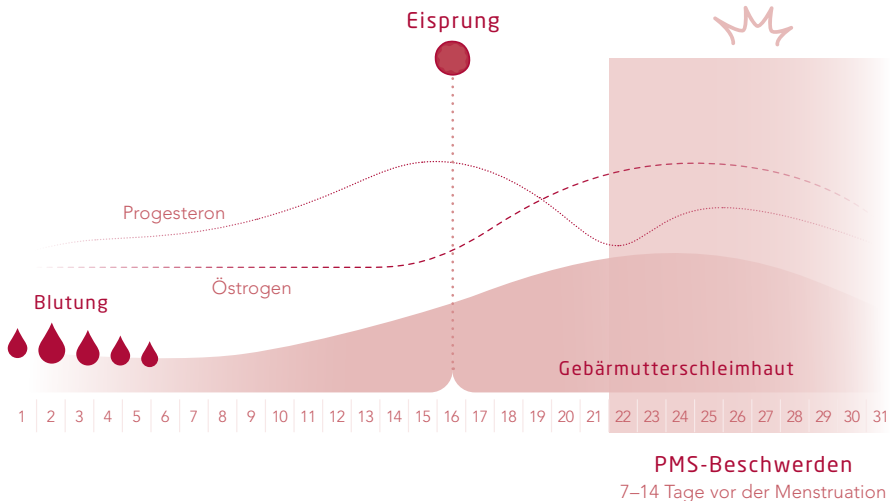
wurden bereits unter dem Begriff „PMS“ zusammengefasst.

Schon gewusst?



- Nicht jede Frau erlebt sämtliche dieser Symptome. Während die einen nur ein bis zwei Symptome entwickeln, erleben andere gleich ein ganzes Dutzend.
- Von Zyklus zu Zyklus können die Beschwerden variieren. Manche Symptome bleiben gleich, andere verschwinden, neue kommen hinzu.
- Die Symptome müssen nicht in jedem Zyklus in der gleichen Intensität auftreten.

Typisch ist aber, dass die Symptome **immer in der zweiten Hälfte des Zyklus** auftreten, also wenige bis 14 Tage vor dem Einsetzen der nächsten Regelblutung. Dann, innerhalb der ersten beiden Tage der Menstruation, klingen die Beschwerden wieder ab – um meist im nächsten Monat wieder von vorne zu beginnen.



Brustspannen Kopfschmerzen

Unterbauchschmerzen

Wasser-
einlagerungen

Stimmungs-
schwankungen

3-8%
aller Frauen im
gebärfähigen Alter
sind vom PMDS
betroffen²

30%
der Frauen haben
behandlungsbedürftige,
zyklusabhängige
Beschwerden²

Zyklustagebuch
zum Selbstausdrucken

Eine **Beobachtung deines Zyklus** und der auftretenden Symptome **über mind. 2 Monate** kann deiner Gynäkologin/deinem Gynäkologen dabei helfen das **PMS** zu **diagnostizieren** und die **richtige Behandlung für dich** zu **finden**.



PMDS – die Seele leidet noch mehr

Die Kurzform **PMDS** steht für „prämenstruelle dysphorische Störung“. Sie ist eine besondere Form des PMS, die häufig einen zusätzlichen Leidensdruck verursacht. Dabei fallen seelische Beschwerden wie Depressivität und Ängste noch mehr ins Gewicht als beim PMS – oft sogar so erheblich, dass die Betroffenen zeitweise ihren Alltag, ihr Privatleben und ihren Beruf nicht mehr bestreiten können.

Seit dem Jahr 2000 ist PMDS als eigenständige Erkrankung anerkannt.

Das Wort „**dysphorisch**“ heißt übersetzt „**gereizt, angespannt**“.

Als „dysphorisch“ gilt ein Gefühlszustand, bei dem die Stimmung im Vorfeld der Menstruation bedrückt und herabgestimmt ist. Manche Frauen sind zusätzlich reizbar, unkonzentriert, erschöpft und manchmal auch aggressiv. Dazu kommen oft körperliche Symptome wie beim PMS. Auch hier verschwinden die Beschwerden wieder, wenn die Regelblutung einsetzt. Grundsätzlich kann jede Frau im gebärfähigen Alter an PMDS erkranken.

Ursachen – wie entsteht das PMS überhaupt?

Auch wenn viel am PMS geforscht wird: Die genauen Ursachen sind bis heute nicht bekannt. Es bleibt rätselhaft, warum die einen Frauen ein PMS entwickeln und die anderen nicht. Weder die ethnische Herkunft oder der Kulturkreis noch der sozioökonomische Status scheinen bei der Entstehung und Schwere des PMS eine Rolle zu spielen. Das jedenfalls lassen die bisherigen Erkenntnisse vermuten.

Medizinische Fachleute gehen jedoch davon aus, dass mehrere Faktoren für die Symptome verantwortlich sind und es nicht „die eine“ Ursache gibt. Die These: Das PMS ist eine Fehlfunktion, deren Ursachen wahrscheinlich in der Psyche, im Nervensystem und in den Hormonen liegen. Die zyklischen Veränderungen der Geschlechtshormone könnten auch die Bildung und Aktivität von anderen Hormonen und Nervenbotenstoffen beeinflussen.

Es gibt viele Theorien welche Faktoren an der Entstehung des PMS beteiligt sein könnten¹:

- In der zweiten Zyklushälfte steigt die Menge des Hormons **Prolaktin** an – es fördert das **Anschwellen der Brustdrüsen** und kann Schmerzen auslösen. Prolaktin gilt als entscheidender Mitspieler beim PMS.
- Ebenfalls beteiligt sein könnte das „Glückshormon“ **Serotonin**, dessen Konzentration ebenfalls im Lauf des Zyklus schwankt. Nach dem Eisprung sinkt die Serotoninkonzentration im Körper allmählich, bis sie kurz vor dem Beginn der Menstruation ihren Tiefststand erreicht. Damit könnten die **Stimmungsschwankungen** zusammenhängen.
- Scheinbar steigt die Neigung zum PMS, wenn der Körper in der zweiten Zyklushälfte das Gelbkörperhormon **Progesteron** produziert und zugleich die Östrogenausschüttung sinkt. Bei entsprechender Veranlagung oder besonderen Belastungen können die **typischen PMS-Symptome** auftreten.
- Manche Frauen scheinen auf die **Abbauprodukte des Progesterons** empfindlicher zu reagieren. Auch eine Wechselwirkung des Progesterons mit anderen Hormonen, etwa dem Serotonin, könnte möglich sein.
- Der **persönliche Lebensstil** spielt beim PMS mit, vor allem die **Ernährung und Bewegung**. Zu viel Zucker, Koffein, Alkohol, Nikotin und Bewegungsmangel können das PMS begünstigen.
- Ein **verminderter Melatonin-Spiegel** sowie eine **Schilddrüsenunterfunktion** könnten ebenfalls ein PMS fördern oder auch die Symptome ähnlich eines PMS auslösen. Eine genaue ärztliche Diagnostik ist hier deshalb besonders wichtig.

Für das PMDS haben Forschende übrigens inzwischen eine biologische Ursache nachgewiesen. Verantwortlich ist sehr wahrscheinlich eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit auf die Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Dies passt auch zu der Beobachtung, dass das PMDS oft familiär gehäuft vorkommt. Man kann deswegen heute davon ausgehen, dass PMDS nicht psychosomatisch, sondern organisch bedingt ist.³



Therapie des PMS – Symptome unter Kontrolle

Die Behandlung des PMS zielt darauf ab, die unangenehmen Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Du sollst deinen ganz normalen Alltag leben und deinen Beruf ohne Einschränkungen ausüben können – wie all diejenigen Frauen, die nicht von PMS betroffen sind, auch.

Welche Therapien in Frage kommen, hängt von der Art und Intensität der Symptome ab. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die dem Körper und der Psyche helfen. Auch du selbst kannst etwas tun, um die Symptome besser in den Griff zu bekommen.



Mönchspfeffer – hormonfrei und pflanzlich bei PMS

Arzneipflanze

Mönchspfeffer⁴

des Jahres
2022



Mönchspfeffer gilt als sehr wirksame Heilpflanze und wird schon seit Jahrhunderten zur Behandlung von Frauenleiden eingesetzt.

Andere Namen für den Mönchspfeffer sind: „*Vitex agnus-castus*“ oder „*Keuschlamm*“.

Beim PMS kommen **Zubereitungen aus den roten Früchten des Mönchspfeffers** zum Einsatz, die in der Tat Pfefferkörnern optisch ähneln. Sie haben verschiedenste Wirkungen, beeinflussen aber vor allem die Sexualhormone. So **verringert** die Heilpflanze zum Beispiel **die Ausschüttung von Prolaktin**. Dieses Hormon regt die Milchbildung an und wird in den Milchdrüsen gebildet. Zu große Mengen an Prolaktin stören jedoch den weiblichen Zyklus. Daher gilt dieses Hormon als wichtiger „Übeltäter“ beim PMS.

Mönchspfeffer-Präparate sollten mindestens über 3 Monatszyklen hinweg eingenommen werden, damit sich die pflanzliche Wirkung entfalten kann. Solltest du also nach einem Monat der Einnahme noch keine Besserung der Symptome bemerken, bleib bitte dran. Sollte nach 3 Monaten keine Besserung eintreten, sprich bitte deine Gynäkologin/deinen Gynäkologen darauf an.



Achte beim Kauf deines Mönchspfeffer-Präparates auf Arzneimittel-Qualität wie z. B. bei SARAI®.

Arzneimittel müssen beantragt und durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen werden. Um eine Zulassung als Arzneimittel zu erhalten, müssen Nachweise über die Wirkung erbracht sowie ein exakter Wirkstoffgehalt der Inhaltsstoffe nachgewiesen werden. Zudem werden Arzneimittel streng kontrolliert.

Bei dem Präparat Sarai 4 mg Hartkapseln handelt es sich um ein zugelassenes Arzneimittel (apothekenpflichtig), das angewendet wird bei Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrenden Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden).

⁴ <https://www.bpi.de/nachrichten/detail/arzneipflanze-2022-the-winner-is>, Abrufdatum: 13.04.2023

SARAI[®] mit Mönchspfeffer:

- ✓ Harmonisiert den Zyklus.
- ✓ Bringt den Prolaktin-Spiegel wieder in Balance.
- ✓ Kann die Symptome des PMS, wie etwa Spannungsgefühle und Schmerzen in der Brust sowie monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung lindern.
- ✓ Bei Rhythmusstörungen der Regelblutung.
- ✓ Ist bewährt und kann auch langfristig angewendet werden.
- ✓ Ist gut verträglich.



Andere Therapiemöglichkeiten bei PMS sind:

- ... hormonelle Verhütungsmittel, die den Eisprung verhindern.
- ... Schmerzmittel, meist aus der Gruppe der Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS).
- ... entwässernde Medikamente – sie wirken den Wassereinlagerungen ins Gewebe entgegen.
- ... Johanniskraut – bei Stimmungsschwankungen und leichten depressiven Verstimmungen.
- ... Antidepressiva – bei starken PMS-Beschwerden, PMDS und wenn andere Behandlungen nicht ausreichend genützt haben.
- ... Verhaltenstherapie – dabei identifizieren Frauen mit psychotherapeutischer Hilfe negative Verhaltensweisen und Denkmuster und ersetzen sie durch positive Maßnahmen und Gedanken.

Deine Frauenärztin / dein Frauenarzt wird entscheiden, welche dieser Optionen für dich am besten geeignet ist.

Jeden Monat PMS Gewitter?

Brustspannen
Kopfschmerzen
Unterbauchschmerzen

Stimmungsschwankungen

Wasser-
einlagerungen



SARAI® Pflanzlich für entspanntere Tage vor den Tagen



Prämenstruelle Beschwerden, Brustschmerzen und
Zyklusunregelmäßigkeit hormonfrei behandeln.



Qualität aus
Deutschland

SARAI®
jetzt kaufen:



www.sarai-bei-pms.de

Sarai® 4 mg Hartkapseln (Ap). Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt. Zus.: 1 Hartkps. enthält: 4 mg Trockenextrakt aus Keuschlammfrüchten (7-13:1). Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Sprühtrockneter Glucose-Sirup (Ph. Eur.), hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (pflanzlich), Maisstärke, Talkum; Kps.-hülle: Gelatine, Natriumdo-decylsulfat, gereinigtes Wasser, Titandioxid E 171, Eisen (III) -oxid E 172. Anw.: Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden). Gegenanz.: Bek. Überempfindlichkeit gegen Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt oder einen der sonst. Bestandteile. Nebenwirk.: Nicht bek.: schwere allergische Reaktionen mit Schwellungen des Gesichts, Dyspnoe und Schwierigkeiten beim Schlucken; Kopfschmerzen, Schwindelgefühl; Bauchbeschwerden wie Übelkeit, Magen- und Unterbauchschmerzen; allergische Hautreaktionen wie Hautausschlag (inklusive Exanthem), Urtikaria, Juckreiz; Akne; Menstruationsbeschwerden. Enthält Lactose und Glucose. Packungsbeilage beachten. (Stand August 2022). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

ARISTO

Tipps bei PMS und PMDS – so kannst du dein Wohlbefinden positiv beeinflussen.



Beobachte dich selbst –
deinen Gemütszustand und
deinen Körper. Dann probiere
Maßnahmen aus und finde
heraus, welche dir gut tun.

Versuche viel frisches Obst
und Gemüse zu essen,
das reich an Vitaminen
und Mineralstoffen ist.



Achte auf deinen
Salzkonsum – zu viel Salz
begünstigt Wassereinlagerungen
ins Gewebe.

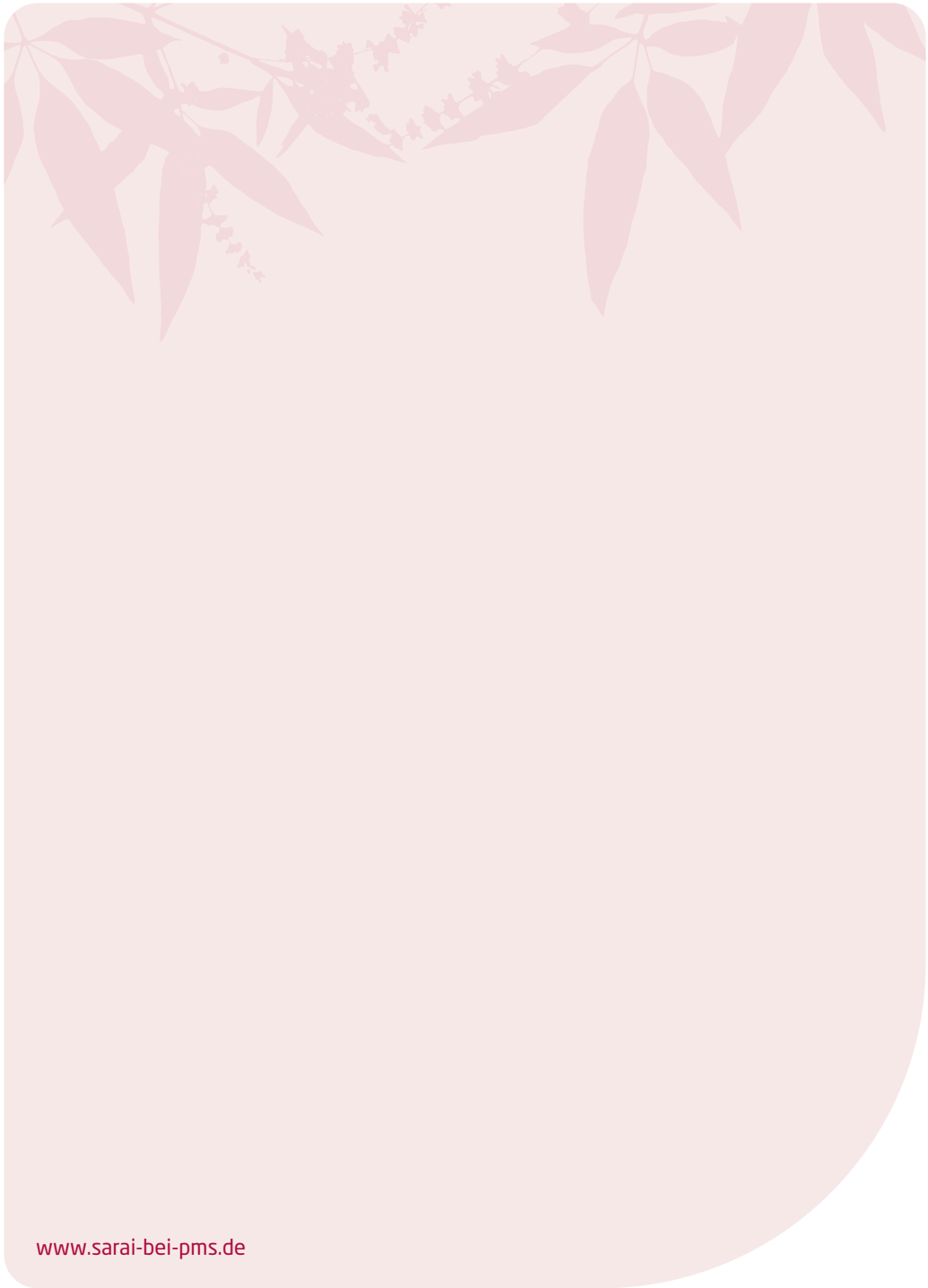


Versuche in der zweiten Zyklushälfte den Konsum von Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol zu reduzieren. Auch Rauchen kann sich negativ auf das PMS auswirken.

Viel bewegen! Baue körperliche Aktivität in deinen Alltag ein, am besten draußen an der frischen Luft. Empfehlenswert ist Ausdauersport wie Radfahren, Joggen oder auch ausgiebige Spaziergänge. Sport hat zudem positive Effekte auf die Stimmung.



Techniken erlernen, etwa Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch Yoga und Meditation können helfen.



www.sarai-bei-pms.de