



Vor den Tagen

Natürlich umgehen mit
Beschwerden vor den Tagen



• Medizin und
• Menschlichkeit
• Ein Unternehmen
• der Redel Stiftung
•



Redel Stiftung

Cesra Arzneimittel ist Teil der Redel Stiftung, die seit über 20 Jahren auf humanitärem Gebiet weltweit aktiv ist. Ein erheblicher Teil des Gewinns geht direkt diesem guten Zweck zu. Mit dem Kauf oder einer Empfehlung von Präparaten aus dem Hause Cesra unterstützen Sie die Redel Stiftung und leisten Ihren persönlichen Beitrag zu „Medizin und Menschlichkeit“.

Produkte aus dem Hause Cesra wirken damit in doppelter Hinsicht: Für Ihre Gesundheit und gegen das Leiden hilfsbedürftiger Menschen!

Erfahren Sie mehr unter www.redel-stiftung.de



Liebe Leserin

während Ihres Lebens gehen in Ihrem Körper entscheidende Veränderungen vor, die auch Ihr seelisches Gleichgewicht beeinflussen.

Zu diesen Abläufen gehört in der Zeit der Fruchtbarkeit insbesondere der monatliche Zyklus, die so genannte Periode. Nun kann es vorkommen, dass regelmäßig in den Tagen vor der Regelblutung körperliche oder seelische Beschwerden spürbar sind: Meist ein bis zwei Wochen vor der Menstruation treten krampfartige Schmerzen auf, die sich täglich steigern und plötzlich wieder verschwinden. Auch das seelische Gleichgewicht kann erheblich gestört sein...

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen betrifft dieses Prämenstruelle Syndrom (PMS) jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter. „Prämenstruell“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet, dass die Symptome regelhaft vor (= „prä“) der Monatsblutung auftreten.

Sollten Sie persönlich betroffen sein, sollten Sie unbedingt einen Arzt zwecks sorgfältiger Diagnose und Behandlung aufsuchen.

Die von ihm vorgeschlagene Therapie kann durch eine Reihe von Maßnahmen ganz einfach und effektiv ergänzt werden. Auf diesen Seiten wollen wir Ihnen diese lindernden, zum Teil auch vorbeugenden Maßnahmen vorstellen und Ihnen helfen, das Prämenstruelle Syndrom zu verstehen.

Genießen Sie eine gesunde, entspannte Zeit!

Ihr Team von
Cesra Arzneimittel in Baden-Baden

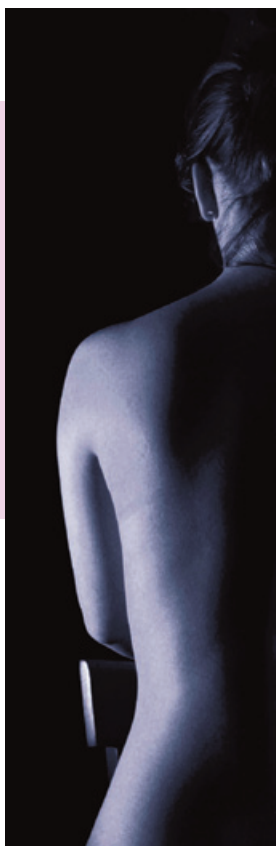
Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) – und wie man es erkennt

Das PMS lässt sich durch typische körperliche und psychische Faktoren bestimmen. Typisch daran ist, dass alle auftretenden Beschwerden einen Regelverlauf haben: So treten sie etwa 7–10 Tage vor der Menstruation auf und gehen 1–3 Tage nach Beginn der Periode deutlich zurück.

Beobachten Sie darum über zwei Monatszyklen, ob Sie mehrere Symptome dieser Art bei sich feststellen können.

Typische körperliche Symptome:

- Erschöpfung und Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Schwellung oder Spannung der Brust
- Schmerzen in Kopf und Rücken
- Ess- und Verdauungsstörungen





Typische psychische Symptome:

- starke Stimmungsschwankungen
- Angst- und Spannungsgefühle
- Reizbarkeit bis hin zur Aggressivität
- Verlust an Lebensfreude

Für Sie selbst ist entscheidend, wie stark Sie durch diese Beschwerden in Ihrem normalen Lebensrhythmus eingeschränkt sind.

Lassen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt die Diagnose stellen, ob Ihre Symptome ein Prämenstruelles Syndrom anzeigen. Wir verraten Ihnen auf den folgenden Seiten, wie Sie ihm dabei helfen können ...

PMS im Griff: Nutzen Sie den PMS-Kalender!

Bestimmt ist es auch für Sie schwierig, auswendig über mehrere Tage zu sagen, wann genau Sie welche Symptome an sich beobachten konnten. Der PMS-Kalender leistet hier wertvolle Hilfe – wenn Sie ihn gewissenhaft über mindestens zwei Monatszyklen führen!

Denn alle genannten Symptome können auch völlig unabhängig von der Periode auftreten, zum Beispiel durch Stress, Sorgen, Depressionen oder entsprechende Krankheiten. Der PMS-Kalender hilft jedoch, Regelmäßigkeiten zu erkennen und Beschwerden einordnen zu können.

Einen von uns speziell zur diagnostischen Bestimmung des PMS entwickelten Kalender können Sie gratis auf unserer Internetseite herunterladen – am besten jetzt gleich:

www.cesra.de/feminon_A

PMS-Kalender von: _____ **Menstruationsbeginn am:** _____

Folgende Symptome konnte ich feststellen:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Niedergeschlagenheit, Verstimtheit																																
Interessenverlust																																
Aggressivität, Reizbarkeit																																
innere Unruhe, Ängstlichkeit																																
Müdigkeit, Antriebslosigkeit																																
Stimmungsschwankungen, Labilität																																
Gesteigerter Appetit																																
Heißhunger z.B. auf Süßes																																
Schlafstörungen																																
Geschwollene Gliedmaßen																																
Gewichtsschwankungen																																
Unterleibskrämpfe																																
Kopf- und Rückenschmerzen																																
Blähungen																																
Anderer Schmerzen oder Beschwerden:																																
a)																																
b)																																

Meine Körpertemperatur morgens:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Meine Menstruation war ...
schwach (○) mittel (◐) stark (◑)

... und ich konnte eine Verbindung feststellen zu:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Ernährung																																
Ruhe																																
Bewegung																																
Stress																																
Freizeit																																
Sensitivität																																
Medikament																																
Alkohol																																
Anderer:																																
a)																																
b)																																

Meine Anmerkungen:

Feminon A

Machen Sie die jeweiligen Eintragungen am Ende eines Tages, jeden Abend vor dem Schlafengehen – es kostet Sie nur wenig Zeit und liefert Ihnen sowie Ihrem Arzt wichtige Aufschlüsse.

Der PMS-Kalender



Und so hilft Ihnen der PMS-Kalender

Führen Sie den PMS-Kalender gewissenhaft über zwei Monatszyklen. Dann ist es Zeit, ihn auszuwerten. Dazu legen Sie den PMS-Kalender mit Ihren persönlichen Ergebnissen einfach Ihrem Arzt vor. So ist der Kalender ein fundierter und objektiver Helfer für eine zuverlässige Diagnose.

Als Ergebnis der Analyse wissen Sie genau,

- welche Ihrer Beschwerden Symptome für PMS sind.
- wann sie auftreten, d.h. wann Sie sich gut oder schlecht fühlen (werden).
- gegen welche Beschwerden Maßnahmen ergriffen werden sollten bzw. müssen.

Mutter Natur kennt eine Antwort ...

In der Natur finden sich eine Reihe von Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe Linderung bei den Beschwerden des PMS versprechen. Die vielleicht wichtigste unter ihnen ist der Mönchspfeffer, auch bekannt als Keuschlamm oder Müllen, auf Lateinisch *Vitex agnus castus*. Der Name „*Vitex*“ geht auf das lateinische *vitilum* zurück, was soviel wie Flechtwerk bedeutet und auf die schlanken, biegsamen Sprossen verweist, die sich gut für Flechtarbeiten eignen. „*Agnus*“ dürfte vom griechischen *agnos* (unfruchtbar) stammen, und „*castus*“ schließlich bedeutet keusch.

Der Mönchspfeffer ist ein drei bis fünf Meter hoher Strauch mit duftenden, blauen Blüten, der im Mittelmeerraum beheimatet ist. Pharmakologisch relevant sind vor allem die Früchte: Sie enthalten die Iridoidglykoside Aucubin und Agnusid, Flavonoide, ätherisches Öl und fette Öle. Diese Stoffe senken den so genannten Prolactinspiegel beim Prämenstruellen Syndrom und wirken so gegen das Spannungsgefühl in den Brüsten, gereizte Stimmungslage, Kopfschmerzen und vermehrte Wassereinlagerung.





In Femininon® A, einem Phytotherapeutikum von Cesra Arzneimittel, ist ein hochwertiger Trockenextrakt aus Keuschlamm-Früchten enthalten. Interessant ist an Femininon® A unter anderem, dass es aufgrund der pflanzlichen Wirkstoffe sehr verträglich ist und sich auch für den langfristigen Einsatz eignet – ideal also bei PMS.

So können „Helfer aus der Natur“ zusammen mit den Tipps zur Selbsthilfe die Therapie Ihres Arztes gezielt unterstützen!

Feminon® A (Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt): Anwendung: Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (Prämenstruelle Beschwerden). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Handelsformen: 30 Hartkapseln N1, 60 Hartkapseln N2, 100 Hartkapseln N3

Weitere „Helfer“ bei PMS

Was können Sie neben der Therapie Ihres Arztes und den Mitteln der Natur noch unternehmen? Leider gibt es auch gegen PMS kein Patentrezept. Aber wenn Sie die folgenden Tipps regelmäßig anwenden, stellt sich vielfach Linderung ein ...

Optimierung von Ernährungsgewohnheiten:

- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag statt 1–2 große
- Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an komplexen Kohlehydraten wie z.B. Gemüse und Obst
- kohlenstoffarmes Wasser und Kräutertees
- Verzicht auf Alkohol und Süßes
- Reduzierung von Fett und Salz





Bewegung für Körper und Seele:

- 2–3 mal pro Woche 15–30 Minuten Ausdauertraining wie Radfahren, Schwimmen, Joggen oder Nordic Walking
- dazu mindestens einmal pro Woche für ca. 30 Minuten leichte Gymnastikübungen oder ein anderes „Krafttraining“
- alle Übungen idealerweise in der Gruppe, mit Freunden oder Bekannten
- alle Übungen nur bis zur Leistungs- und/oder Schmerzgrenze

Entspannung und Relaxion:

- regelmäßige Muskelentspannung (autogenes Training, o.ä.)
- entspannende, physiotherapeutische Maßnahmen wie Massagen
- feste „Entspannungszeiten“ im Alltag einbauen

Diese Tipps können und sollen nur Hilfe zur Selbsthilfe sein, die die Therapie durch Ihren Arzt sinnvoll ergänzt und unterstützt!



Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG
Braunmattstraße 20
76532 Baden-Baden

Postfach 20 20
76490 Baden-Baden

Telefon: 07221 9540-0
Telefax: 07221 9540-88

Internet: www.cesra.de
E-Mail: cesra@cesra.de