



Bionorica®

Brustschmerzen?

Mastodynon®



-  lindert den Brustschmerz
-  löst das Spannungsgefühl
-  wirkt rein pflanzlich



Ratgeber zum Thema Brustbeschwerden
Mit Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust



Mastodynon® – Ratgeber zum Thema „Brustbeschwerden“

Vorwort

Die Brust gilt als Inbegriff weiblicher Körperlichkeit. Das sehen Frauen genauso wie Männer. Von Jugend an ist sie ein erotisches Signal, Quelle weiblicher Lustgefühle und intime Brücke zwischen Mutter und Kind.

Die Brust einer Frau ist aber auch Spiegel ihrer Seele und reagiert hochsensibel auf hormonelle Veränderungen. Vielleicht haben Sie selbst schon festgestellt, dass sich Ihr Brustgewebe kurz vor Beginn der Periodenblutung wesentlich fester anfühlt als an anderen Tagen.

Der vorliegende Ratgeber informiert Sie über die hormonellen Einflüsse auf die weibliche Brust, die Veränderungen, die während eines Monatszyklus auftreten können und wie Sie Brustbeschwerden wirksam und natürlich behandeln. Veränderungen im Brustgewebe lassen Frauen immer aufhorchen. Unterschwellig kommt schnell der Gedanke an eine mögliche bösartige Veränderung. Frauen ab einem Alter von 35 Jahren sollten daher ihre Brust regelmäßig auf Veränderungen untersuchen. Die Anleitung auf den Seiten 14 und 15 zeigt Ihnen wie es richtig geht. Wann ein Arztbesuch notwendig ist, erfahren Sie auf Seite 8.

Es schmerzt und spannt ...

Viele Frauen kennen es: das Spannungs-, Schwellungs- und Schweregefühl, oft verbunden mit einer Größenzunahme der Brüste an den Tagen vor der Periode. Bei 75 % der betroffenen Frauen ist dieses Brustspannen mit Schmerzen verbunden. Hinzu kommt oftmals eine Berührungsempfindlichkeit, die selbst das Tragen eines BH zur Qual werden lässt. Mediziner nennen dieses Beschwerdebild Mastodynie. Das bedeutet „Schmerzhaftigkeit der Brüste“. Diese Beschwerden treten ohne Gewebeveränderungen und Tastbefund (Knoten, knotige Veränderungen) in der Brust auf. Auch unter der Anwendung von hormonellen Arzneimitteln (z. B. Präparate zur Verhütung) oder in den Wechseljahren sind diese Beschwerden zu beobachten.

Obwohl in den meisten Fällen ungefährlich, schränkt die Mastodynie die Lebensqualität der betroffenen Frauen stark ein. Monat für Monat.

Die Hormone aus dem Gleichgewicht

Die Ursachen für diese Brustbeschwerden sind hormon-assoziiert. Östrogen wird in den Eierstöcken gebildet und führt bei erhöhter Konzentration über eine vermehrte Wassereinlagerung im Brustgewebe zu dem beschriebenen Spannungsgefühl. Hohe Östrogenkonzentrationen führen auch zu einem Anstieg des Hormons Prolaktin. Es führt im Brustgewebe zu vermehrter Durchblutung, sowie zur Anregung des Wachstums des Drüsengewebes. Untersuchungen zeigen, dass eine Therapie mit prolaktinsenkenden Präparaten einen positiven Einfluss auf Mastodynie, Spannungsgefühle und Schmerzen in der Brust hat.



Mastodynon® bei Brustbeschwerden

Mastodynon® ist ein pflanzliches Arzneimittel mit einem Extrakt aus den Früchten des Keuschlammes (*Agnus castus*). Daneben sind in Mastodynon® die Heilpflanzen Tigerlilie (*Lilium tigrinum*), Alpenveilchen (*Cyclamen europaeum*), Blauer Hahnenfuß (*Caulophyllum thalictroides*), Schwertlilie (*Iris versicolor*) und Ignatiusbohne (*Strychnos ignatii*) enthalten. Durch die pflanzlichen Inhaltsstoffe ist Mastodynon® sehr gut verträglich.

Mastodynon® reguliert die Hormone

Die Inhaltsstoffe von Mastodynon® greifen schonend in das hormonelle Ungleichgewicht ein. Mit ihnen wird die Ursache der Beschwerden behandelt und nicht – wie bei der Therapie mit z. B. Schmerzmitteln – lediglich bestehende Beschwerden vorübergehend unterdrückt. Mastodynon® reguliert den Hormonhaushalt und unterstützt die Wiederherstellung des natürlichen Hormongleichgewichts. Eine der Hauptwirkungen ist die Normalisierung eines erhöhten Spiegels des Hormons Prolaktin. Dadurch kommt es neben der Regulierung des hormonellen Gleichgewichts auch zu einer Linderung von prämenstruellen Brustbeschwerden (Mastodynie).

Ihr Spannungs-, Schwellungs- und Schweregefühl in den Brüsten lässt meist spürbar nach. Damit Sie alle Tage Ihres Zyklus unbeschwert erleben können.

Mastodynon® bei Brustbeschwerden

Mit Hilfe der weiteren pflanzlichen Substanzen in Mastodynon® werden gleichzeitig auftretende Beschwerden wie nervöse Störungen, Kopfschmerzen, Gereiztheit und schmerzhafte Regelblutungen gelindert. Auch unregelmäßige Periodenblutungen „regeln“ sich meist wieder. Die einzigartige Wirkstoffkombination unterstützt die Einstellung des natürlichen Gleichgewichts der weiblichen Hormone und die Regulierung des Zyklus.

Nachhaltig pflanzliche Wirksamkeit aus der Natur

Mastodynon® ist ein pflanzliches und gut verträgliches Arzneimittel. Bei vielen Frauen ist schon nach einer vierwöchigen Einnahme eine deutliche Besserung der Beschwerden zu beobachten. Allerdings kann es sein, dass sich die volle Wirkung erst nach einer 3- bis 4-monatigen Einnahme einstellt. Setzen Sie das Präparat also nicht wegen einer vermeintlichen „Nichtwirksamkeit“ zu früh ab. Besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrem Apotheker, wie lange Sie Mastodynon® nehmen sollten, auch wenn sich die Beschwerden bereits deutlich gebessert haben. Meist wird die Behandlung nach Abklingen der Symptome noch mehrere Wochen weitergeführt, damit eine nachhaltigere Regulierung des hormonellen Zusammenspiels erzielt wird.



Mastodynon® Mischung

Mastodynon® Tabletten

Tagesdosierung

2 x 30 Tropfen

2 x 1 Tablette

Packungsgrößen

50 ml N1
100 ml N2

60 Stück N1
120 Stück N1
240 Stück N2

Wann zum Arzt?

Bei Knoten in der Brust denkt man natürlich schnell an eine bösartige Erkrankung: „Es könnte ja Krebs sein“. Deshalb ist eine Abklärung seitens Ihres Frauenarztes unbedingt anzuraten. Allerdings ist das Auftreten oder „Schlimmerwerden“ der Verhärtungen und Schmerzen in der Brust in einem zeitlichen Zusammenhang mit der Monatsblutung schon ein starker Hinweis auf die Gutartigkeit der Beschwerden. Aber: Sicher ist sicher. Deshalb sollten Sie bei Bedenken den Gang zu Ihrem Frauenarzt nicht scheuen.

Was müssen Sie bei der Einnahme von Mastodynon® beachten?

- ☛ Damit Mastodynon® seine Wirkung voll entfalten kann, sollten Sie es über einen Zeitraum von mindestens 4–6 Wochen täglich einnehmen – auch während der Regelblutung.
- ☛ Wenn im Verlauf der Einnahme von Mastodynon® eine Schwangerschaft eintritt, ist eine Fortführung der Therapie nicht mehr sinnvoll, da aufgrund der Hormonumstellung Ihres Körpers die mit Mastodynon® behandelbaren Symptome nicht mehr auftreten. Setzen Sie das Arzneimittel dann bitte ab.

Weitere Fragen zu Mastodynon® beantworten wir auf unserer Produktseite im Internet: www.mastodynon.de

Brustkrebs: Vorbeugen ist besser ...

Eigentlich denkt doch jede Frau: „Mich wird der Brustkrebs schon nicht treffen ...“. Ungern konfrontiert man sich mit dem Gedanken an eine bösartige Erkrankung. Und so macht man Monat für Monat die Augen zu. Die Zahlen zeigen hingegen ein ganz anderes Bild: Jedes Jahr erkranken knapp 60.000 Frauen neu an Brustkrebs. Das heißt durchschnittlich leidet jede 10. Frau im Laufe ihres Lebens daran. Damit ist das Mamma-Karzinom, wie der Brustkrebs von Medizinerinnen bezeichnet wird, eine der häufigsten Todesursachen bei Frauen. Ein erhöhtes Brustkrebs-Risiko haben Frauen, die älter sind als 50 und deren nahe Verwandte an Brustkrebs erkrankt waren oder sind.



Brustkrebs: Vorbeugen ist besser ...

Einmal im Jahr

Für Frauen ab einem Alter von 30 Jahren gibt es einmal im Jahr die Möglichkeit, eine Brustkrebs-Vorsorge-Untersuchung bei ihrem Frauenarzt in Anspruch zu nehmen. Ihr Frauenarzt wird Sie genau abtasten und nach möglichen Beschwerden fragen. Bei einem Verdacht auf Veränderungen werden weitere diagnostische Maßnahmen durchgeführt wie ein Ultraschall, eine Mammographie oder eine Gewebeentnahme.

Leider wird die Vorsorge-Untersuchung auch heute noch von viel zu wenig Frauen wahrgenommen. Gehen Sie also hin und nutzen Sie diese Chance.



Selbst ist die Frau



Die meisten Veränderungen fallen betroffenen Frauen viel eher auf als den Ärzten. Ganz wichtig ist deshalb neben der ärztlichen Krebsvorsorge eine regelmäßige und richtig durchgeführte Selbstuntersuchung der Brust. Denn Brustkrebs-Früherkennung kann Leben retten. Auch Ihres! Dabei ist es wichtig, dass Sie die Brustselbstuntersuchung auch wirklich regelmäßig, einmal im Monat durchführen. Erst mit der Zeit entwickeln Sie ein Gefühl für normales Brustgewebe. Am Anfang lohnt es sich auch durchaus an einem weiteren Tag im Monat die Selbstuntersuchung vorzunehmen – dann kann man Unterschiede und Auffälligkeiten wesentlich besser zuordnen.

Selbst ist die Frau

So wird's gemacht

Am besten führen Sie die Brustselbstuntersuchung in der ersten Zyklushälfte durch, denn kurz nach Einsetzen der Periodenblutung wird das Brustgewebe wieder lockerer. Achten Sie während des Abtastens darauf, ob Sie Veränderungen im Brustgewebe feststellen können, z. B.:

- ✗ Verhärtungen
- ✗ Eingezogene oder vorgewölbte Hautstellen
- ✗ Rötungen, Entzündungen
- ✗ Austreten von Flüssigkeit aus den Brustwarzen

Eine Anleitung zur Selbstuntersuchung finden Sie auf der folgenden Doppelseite.



Ergebnisse festhalten

Am besten Sie notieren sich die Ergebnisse der Brustselbstuntersuchung in dem Zykluskalender, der für Sie zum Abtrennen diesem Ratgeber beiliegt. Notieren Sie auch die Stärke Ihrer Monatsblutung und etwaige zusätzliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Übelkeit und Erbrechen. So haben Sie immer einen guten Überblick über den Verlauf von zyklusbedingten Veränderungen oder Besonderheiten.

Bei Veränderungen: Zum Arzt

Falls Sie Veränderungen bei der Brustselbstuntersuchung feststellen, besprechen Sie diese bitte mit Ihrem Frauenarzt. Keine Sorge, die meisten Veränderungen sind gutartig. Dennoch ist eine regelmäßige Vorsorge wichtig. Und es ist besser einmal mehr Ihren Frauenarzt zu befragen, als einmal zu wenig. Übrigens sind die Heilungschancen bei Brustkrebs umso höher, je früher die Erkrankung diagnostiziert wird. Bei kleinen Knoten in der Brust muss auch heutzutage keine Frau mehr fürchten, die Brust abgenommen zu bekommen. Meist wird eine Brust erhaltende Operation durchgeführt, bei der hinterher kaum etwas zu sehen ist.

Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust



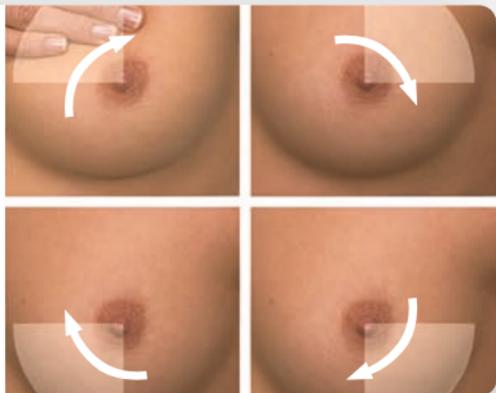
1. Betrachten Sie vor dem Spiegel die Form und das Aussehen der Haut und der Brustwarzen.



2. Heben Sie die Arme hoch und betrachten Sie jeweils von vorne und von beiden Seiten Ihre Brüste.



3. Tasten Sie dann zunächst im Stehen Ihre Brust mit den drei mittleren Fingern der flach aufliegenden Hand ab.



4. Beginnen Sie im oberen äußeren Viertel, hier ist das Brustgewebe bei den meisten Frauen dichter und fahren Sie im Uhrzeigersinn fort.

5. Dann drücken Sie jede Brustwarze einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger und achten Sie darauf, ob Flüssigkeit austritt.



6. Anschließend wiederholen Sie das Abtasten im Liegen wieder kreisförmig ein Viertel nach dem anderen.



7. Suchen Sie mit den Fingern nach tastbaren Lymphknoten in den Achselhöhlen.



Diese Anleitung zur Brustselbstuntersuchung wurde unter fachlicher Beratung von Frau Dr. Augustin, Frauenärztin in Bad Aibling erstellt.

Brustschmerzen?

Mastodynon®

- lindert den Brustschmerz
- löst das Spannungsgefühl
- wirkt rein pflanzlich



Mastodynon® Mischung	Mastodynon® Tabletten
Tagesdosierung	
2 x 30 Tropfen	2 x 1 Tablette
Packungsgrößen	
50 ml N1	60 Stück N1
100 ml N2	120 Stück N1
	240 Stück N2

Weitere Informationen zum Thema „Brustbeschwerden“ finden Sie im Internet unter: www.mastodynon.de

Mastodynon® homöopathische Mischung, Tabletten • Homöopathisches Arzneimittel für die Frauenheilkunde. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Beschwerden vor der Periodenblutung wie z. B. Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), Beschwerden während der Periodenblutung und unregelmäßige Periodenblutungen (Zyklusstörungen). Bei anhaltenden, unklaren oder wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um eine Erkrankung handeln kann, die einer ärztlichen Behandlung bedarf. Mastodynon Mischung enthält 53 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 06|16

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.



Mastodynon®

- lindert den Brustschmerz
- löst das Spannungsgefühl
- wirkt rein pflanzlich



Mastodynon® homöopathische Mischung, Tabletten • Homöopathisches Arzneimittel für die Frauengesundheit. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimitteln ab. Dazu gehören: Beschwerden vor der Periodenblutung wie z. B. Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), Beschwerden während der Periodenblutung und unregelmäßige Periodenblutungen (Zyklusstörungen). Bei anhaltenden, unklaren oder wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um eine Erkrankung handeln kann, die einer ärztlichen Behandlung bedarf. Mastodynon Mischung enthält 53 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 06/16

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

Monatliche Brustselbstuntersuchung

Die weibliche Brust reagiert hochsensibel auf die veränderten Hormonspiegel während der verschiedenen Zyklusphasen, z. B. ist das Brustgewebe kurz vor Beginn der Periodenblutung ziemlich fest. Daher lässt sich die Brustselbstuntersuchung am besten in der ersten Zyklushälfte durchführen, also kurz nach Einsetzen der Periodenblutung.

Achten Sie während des Abtastens darauf, ob Sie Veränderungen im Brustgewebe feststellen können. Markieren Sie den Tag Ihrer Brustselbstuntersuchung mit einem • in der darin vorgesehenen Spalte.

Tragen Sie bitte Ihre Daten wie folgt in den Zykluskalender ein:

X XX XXX

Periode schwach Periode mittel Periode stark

Bei evtl. auftretenden Besonderheiten tragen Sie das jeweilige Kürzel, wie unten angegeben, ein.

Eintragungsbeispiel

Januar

2. Januar, Beginn der Periode mit Kopfschmerzen,
Brustuntersuchung am 3. Januar

01		
02	XXX	
03	XXX	•

Bitte wie folgt in den Kalender eintragen:

- SZ = Schmier-/Zwischenblutung
- K = Kopfschmerz, Migräne
- B = Brustschmerzen
- E = Übelkeit/Erbrechen
- D = Durchfall
- U = Unterleibsbeschwerden



Brustschmerzen?

Mastodynon®



- lindert den Brustschmerz
- löst das Spannungsgefühl
- wirkt rein pflanzlich

Zykluskalender

Mit Memo für die Brustselbstuntersuchung



