

## Tipps

### Verwöhnen Sie sich!

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst und gönnen Sie sich an den Tagen vor den Tagen auch mal eine Pause! Am besten mit etwas, das Ihnen guttut.



### Gesunde Ernährung

Ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtige Voraussetzungen für einen normalen Zyklus und können dabei helfen, PMS-Beschwerden zu mildern. Auf ein Stück Kuchen oder eine Schüssel Chips zwischendurch muss man aber trotzdem nicht verzichten.



### Sport bringt die Laune in Schwung

Regelmäßige Bewegung kann dabei helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Ob Yoga, ausgedehnte Spaziergänge oder Radfahren – alles, was Spaß macht und den Körper in Schwung bringt, unterstützt die Gesundheit und sorgt für mehr Ausgeglichenheit.

### Sich selbst gut genug sein

Viele Frauen, die an PMS leiden, fühlen sich in ihrer Leistungsfähigkeit und bei der Bewältigung ihres Alltags eingeschränkt. Das führt häufig zu noch mehr Unzufriedenheit.

Die melancholische Stimmung oder Traurigkeit zu überspielen, belastet jedoch die Psyche und kostet zusätzlich Kraft. Seien Sie in den Tagen vor der Regelblutung also nachsichtig mit sich selbst und schalten sie auch mal einen Gang zurück!

## Agnucaston® forte

Ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Einsetzen der Regelblutung) bei erwachsenen Frauen ab 18 Jahren.

- Einnahme 1x täglich
- Einzunehmen über mindestens 3 Zyklen
- Reduziert PMS-Beschwerden
- Harmonisiert das hormonelle Gleichgewicht



Ab 18 Jahren  
Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**Bionorica Austria GmbH**  
Tech Gate Vienna, Donau City Straße 1, A-1220 Wien, Österreich/Austria | Tel. +43 1 263 0882  
**Rechtl. Sitz der Gesellschaft u. Rechnungsadresse**  
Mitterweg 24, A-6020 Innsbruck, FN 446645g, Handelsgericht Innsbruck | UID ATU70299027

# PMS?

## Die Tage vor den Tagen ...



## Prämenstruelles Syndrom (PMS):

- Ursache & Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten
- Tipps
- **Agnucaston® forte**

# Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Das prämenstruelle Syndrom betrifft etwa 80 bis 90 % aller Frauen. Die möglichen Symptome sind vielfältig und können unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Manche Frauen erleben die Tage vor den Tagen aufgrund der intensiven PMS-Beschwerden als große Belastung und fühlen sich in ihrer Haut gar nicht wohl. Mit Einsetzen der Regelblutung verschwinden die Symptome meist – nur um in der zweiten Hälfte des nächsten Zyklus wiederzukommen.

## Wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten

Auslöser für das körperliche und seelische Unwohlsein während der zweiten Zyklushälfte ist ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt. Vor allem ein erhöhter Prolaktin Spiegel trägt zur Entwicklung von PMS und Zyklusstörungen bei. Stress, verschiedene Erkrankungen und bestimmte Medikamente können die Beschwerden zusätzlich verschlimmern.

## Symptome des PMS betreffen Körper und Seele

Das prämenstruelle Syndrom beeinträchtigt das körperliche und seelische Wohlbefinden – und das auf ganz unterschiedliche Arten:

### Körperlich:

- > Berührungsempfindliche und angeschwollene Brüste
- > Kopfschmerzen
- > Rückenschmerzen
- > Wassereinlagerungen
- > Schlafstörungen

### Seelisch:

- > Traurigkeit
- > Nervosität
- > Unausgeglichenheit
- > Reizbarkeit
- > Depressive Verstimmung
- > Antriebslosigkeit



## Behandlungsmöglichkeiten

Zur Linderung einzelner PMS-Beschwerden werden häufig Antidepressiva, Schmerzmittel oder die „Anti-Baby-Pille“ genutzt. Diese Medikamente ändern allerdings nichts an der Ursache der Symptome und haben außerdem oft starke Nebenwirkungen.

Eine effektive und schonende Möglichkeit zur ursächlichen Behandlung von PMS ist die Pflanzenheilkunde. Dank ihrer sanften und zugleich gezielten Wirkungsweise unterstützen **pflanzliche Arzneimittel wie Agnucaston® forte** das Wohlbefinden und die Gesundheit.

## Natürlich pflanzlich: Wirksame Hilfe gegen PMS

**Vitex agnus castus**, besser bekannt als **Mönchspfeffer**, wird bereits seit Jahrhunderten erfolgreich zur Behandlung von frauenspezifischen Leiden eingesetzt. Mönchspfeffer reguliert den Hormonhaushalt, indem er über Botenstoffe des Nervensystems wirkt.

So behandelt **Agnucaston® forte** das prämenstruelle Syndrom ursächlich und ist dabei **gut verträglich**.

## Ausgewählte Pflanzenqualität

Bionorica® steht für eine **jahrzehntelange Erfolgsgeschichte** im Bereich der Pflanzenheilkunde.

Mit Hilfe eines **patentierten Herstellungsverfahrens** werden die wertvollen Wirkstoffe aus der Pflanze extrahiert, wobei die strengen **Qualitätsanforderungen** von Bionorica® über die europäischen Richtlinien deutlich hinausgehen.

Dank der **guten Verträglichkeit** und geringen Nebenwirkungen können die pflanzlichen Arzneimittel auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, ohne dabei ihre Wirksamkeit zu verlieren.

