



# Regelbeschwerden? Agnucaston® 20 mg



Ratgeber zum Thema Prämenstruelles  
Syndrom (PMS) mit praktischem Zykluskalender

Weitere Informationen zum Thema  
Prämenstruelles Syndrom finden Sie im  
Internet unter: [www.agnucaston.de](http://www.agnucaston.de)



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Jeden Monat wieder ...	3
Nicht den Kopf in den Sand stecken	3
Ein kleiner Ausflug in unseren Körper	4
Der Zyklus	5
Auf die Balance kommt es an	6
PMS – was ist das genau?	7
PMS – wie entsteht es?	7
Wer es genau wissen will ...	8
Die Behandlung des PMS	9
Eingriff in das hormonelle Regelsystem	10
Natürlich pflanzlich:	11
Wirksame Hilfe gegen PMS	11
Harmonisierung des Zyklus:	
So wirkt Agnucaston® 20 mg	11
Qualität durch Trockenextrakte	12
Wie wird Agnucaston® 20 mg eingenommen?	12
Wann gehe ich zum Arzt?	
Tipps für die Tage – vor den Tagen	13
Zykluskalender und PMS-Übersicht	14

# Vorwort

## Jeden Monat wieder ...

Nach der Pubertät ist sie für jede Frau ein regelmäßiger Begleiter: Die Menstruation – auch Regel oder Monatsblutung genannt. So individuell wie jede Frau, so unterschiedlich sind auch Häufigkeit, Stärke, Dauer und eventuell unangenehme Begleiterscheinungen. Spürt manche Frau das Einsetzen der Regel erst mit den ersten Tröpfchen Blut, leiden andere bereits einige Tage vorher an Kopf- oder Brustschmerzen, Migräne, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Heißhungerattacken oder Wassereinlagerungen in Händen und Füßen – häufige körperliche und psychische Symptome des PMS.

PMS steht für Prämenstruelles Syndrom. Etwa ein Drittel aller Frauen zwischen 30 und 45 Jahren leiden mehr oder weniger stark an PMS.

## Nicht den Kopf in den Sand stecken

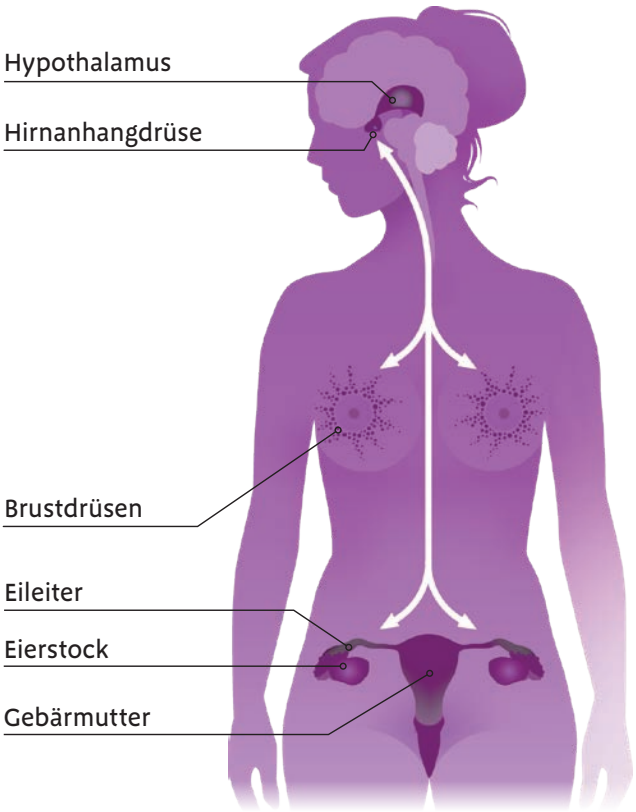
Das Auftreten eines PMS ist von vielen Faktoren abhängig. Medizinisch betrachtet kann dem PMS häufig ein Ungleichgewicht weiblicher Hormone zu Grunde liegen. Faktoren wie Stress, eine zu fett- und salzreiche Ernährung, Einnahme bestimmter Arzneimittel und verschiedene Grunderkrankungen können zu einem hormonellen Ungleichgewicht führen oder es verstärken. Frauen mit PMS müssen oder sollen aber ihre Beschwerden nicht klaglos ertragen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, ob Sie von PMS betroffen sind, wie der weibliche „Zyklus“ gesteuert wird, was ihn stören kann und mit welchen natürlichen Maßnahmen Sie das PMS positiv beeinflussen können.

# Ein kleiner Ausflug in unseren Körper

Die Regelblutung ist Ausdruck des monatlich ablaufenden Zyklus, der über ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone gesteuert wird. Hormone sind Botenstoffe des Körpers, die meist von einer Hormondrüse in das Blut abgegeben werden und hierüber die jeweiligen Organe erreichen, in denen sie ihre Wirkung entfalten.

## **Folgende Hormone sind an der Steuerung des weiblichen Zyklus beteiligt:**

- *Östrogene: Hormone, die überwiegend in den Eierstöcken gebildet werden und die Gebärmutter (siehe Abbildung) auf die Einnistung des befruchteten Eis vorbereiten.*
- *Progesteron: Wird vom Gelbkörper des Eierstocks gebildet und bereitet gemeinsam mit Östrogenen die Einnistung des Eis vor.*
- *GnRH: Abkürzung für Gonadotropin-Releasing-Hormon – wird im Zwischenhirn (Hypothalamus) gebildet und führt zur Ausschüttung von LH und FSH.*
- *LH: Abkürzung für Luteinisierendes Hormon – wird in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) gebildet und fördert die Eireifung in den Eierstöcken, den Eisprung und dadurch die Bildung des Gelbkörpers.*
- *FSH: Abkürzung für follikelstimulierendes Hormon – führt zum Eizellenwachstum im Eierstock (Follikelwachstum) und der Eizellenreifung.*
- *Prolaktin: wird in der Hirnanhangdrüse gebildet. Prolaktin stimuliert das Wachstum der Brustdrüse und die Milchbildung nach einer Geburt. Erhöhte Prolaktinspiegel hemmen die Freisetzung des Steuerhormons GnRH.*



*Der weibliche Körper*

## Der Zyklus

Von Regelblutung zu Regelblutung laufen im Körper immer wieder die gleichen Vorgänge ab. Dieses periodische Geschehen wird als Zyklus bezeichnet. Gesteuert wird dies durch die unterschiedliche Konzentration von Östrogenen und Progesteron. In der ersten Zyklushälfte (von der Regelblutung bis zum Eisprung) bestimmen die Östrogene das Geschehen, in der zweiten das Progesteron (siehe Abbildung).

Nach jeder Regelblutung beginnt die Reifung von etwa 20 Eibläschen (Follikel) im Eierstock. Von diesen Eibläschen wird im Normalfall nur eines zur vollen Reifung gebracht. Etwa in der Mitte des Zyklus kommt es zum Eisprung (Ovulation).

Das Eibläschen platzt auf, die reife, befruchtungsfähige Eizelle wird ausgestoßen, vom Eileiter aufgenommen und von dort in die Gebärmutter transportiert. Durch die Östrogenwirkung hat sich die Gebärmutterschleimhaut so aufgelockert, dass sich ein befruchtetes Ei dort einnisten könnte.

In der zweiten Hälfte des Zyklus werden die Abläufe hauptsächlich durch das Hormon Progesteron bestimmt. Aus der Hülle der gesprungenen Eizelle entwickelt sich im Eierstock der Gelbkörper. Dieser bildet das Progesteron, welches eine Einnistung der befruchteten Eizelle ermöglicht und den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft einstellt.

Wird die Eizelle hingegen nicht befruchtet, kommt es zum Untergang des Gelbkörpers und die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen – es kommt zur etwa zwei bis sechs Tage dauernden Regelblutung (Menstruation). Ein neuer Zyklus kann beginnen.

## Auf die Balance kommt es an

Leicht vorstellbar, dass ein solch komplexes System bereits durch kleine Schwankungen aus dem Gleichgewicht geraten kann. Ein Ungleichgewicht der Hormone ist die Ursache für ganz unterschiedliche Zyklusstörungen: kein, ein zu langer oder zu kurzer Zyklus, zu starke oder zu schwache Blutungen und eben auch vom PMS.



## **PMS – was ist das genau?**

Sie kommen immer wieder – die Tage vor den Tagen: Frau fühlt sich unwohl, ist müde und reizbar. Die Brüste spannen und sind berührungsempfindlich. Meist sind alle Beschwerden verschwunden, sobald die Regelblutung einsetzt. Die Rede ist vom Prämenstruellen Syndrom – kurz **PMS**.

PMS ist der medizinische Fachbegriff für unterschiedliche Beschwerden an den „Tagen vor den Tagen“. Sie treten zyklusabhängig auf und verschwinden meist zu Beginn der Regelblutung. Schätzungen zufolge leidet etwa ein Drittel aller Frauen an einem Prämenstruellen Syndrom. Besonders häufig sind Frauen zwischen 30 und 45 Jahren betroffen.

Die körperlichen und psychischen Beschwerden sind vielfältig. Weit über 150 verschiedene Beschwerden zählen zu dem Symptomkomplex PMS. Die Beschwerden können nicht nur von Frau zu Frau, sondern auch von Zyklus zu Zyklus stark variieren.

Nicht nur körperliche, sondern auch seelische Beschwerden treten vor der Menstruation auf. Manche Frauen leiden an depressiven Verstimmungen, ziehen sich zurück und neigen zu Tränenausbrüchen. Andere bekommen Angstzustände oder Panikattacken. Die meisten sind überaus gereizt, nervös und aggressiv.

## **PMS – wie entsteht es?**

Wie PMS entsteht, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Klar ist, dass die Beschwerden eng mit den hormonellen Veränderungen während des Menstruationszyklus zusammenhängen, denn ein PMS tritt vor der Pubertät, während der Schwangerschaft oder nach den Wechseljahren nicht auf.

Offensichtlich spielt ein Ungleichgewicht der Sexualhormone bzw. der übergeordneten Steuerhormone (GnRH, Prolaktin) als Auslöser der prämenstruellen Beschwerden eine wichtige Rolle. Einer der „Übeltäter“ hierbei ist das

Prolaktin: Sind dessen Blutspiegel erhöht, kommt es zu einem Ungleichgewicht der Hormone, wodurch ein PMS entstehen kann. Ursache für einen erhöhten Prolaktinspiegel können verschiedene Erkrankungen (z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion), Medikamente oder auch die Belastung durch Stress sein.

### Wer es genau wissen will ...

Das Hormon Prolaktin wird in der Hirnanhangdrüse gebildet. Reguliert wird die Ausschüttung von Prolaktin unter anderem über einen Botenstoff aus dem Zwischenhirn: das Dopamin. Dopamin hemmt die Freisetzung von Prolaktin. Stress, aber auch Medikamente, können zu einer Senkung des Dopaminspiegels – und somit zu erhöhten Prolaktinspiegeln führen.





Ein „Zuviel“ an Prolaktin kann sich in einer Vielzahl von Beschwerden äußern. So kann ein unangenehmes Spannungsgefühl mit Berührungsschmerzen in den Brüsten auftreten. Erhöhte Prolaktinspiegel beeinflussen aber auch die gesamte Hormonsteuerung: Prolaktin greift in die Ausschüttung des Steuerhormons GnRH ein – was zu einer veränderten Freisetzung der Hormone LH und FSH führt. Es kommt zu einer Störung des hormonellen Gleichgewichts von Progesteron und Östrogenen. Dies ist letztendlich die Ursache für weitere Beschwerden, wie z. B. PMS und Zyklusstörungen.

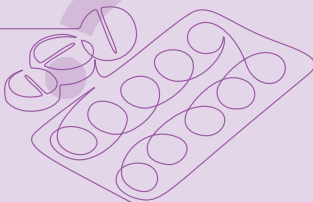
## Die Behandlung des PMS

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 Schmerzmittel oder Antidepressiva) behandelt werden. Eine Einnahme dieser Arzneimittel kann allerdings mit Risiken und mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sein. Weiterhin ist die symptomatische Therapie kritisch zu betrachten, da sie nicht die Ursache des Problems bekämpft, sondern lediglich die auftretenden Symptome lindert. Deshalb sollten Sie sich mit Ihrem Arzt beraten und gegebenenfalls nach besser verträglichen Behandlungsalternativen suchen, die bei den Ursachen der Beschwerden ansetzen.

### Schmerzmittel

### Die Pille

Empfängnisverhütendes  
Hormonpräparat



## Eingriff in das hormonelle Regelsystem

Eine weitere Möglichkeit, wie Sie die Beschwerden an den Tagen vor den Tagen lindern können, ist die Einnahme von Hormonpräparaten. Da ein gestörter weiblicher Hormonhaushalt während der Menstruationszyklen ein Hauptauslöser des PMS zu sein scheint, ist es naheliegend, in der Behandlung Wirkstoffe zu wählen, die die hormonelle Balance wieder herstellen. Besteht Verhütungswunsch, werden oft Hormonpräparate, wie zum Beispiel die „Pille“, eingesetzt. Auf diese Weise wird der eigene Zyklus unterdrückt, so dass sich ein PMS bessern kann. Diese Therapieform stellt allerdings einen Eingriff in den weiblichen Hormonhaushalt dar, so dass die betroffenen Frauen oft davon Abstand nehmen.

Auch kann die Therapie mit der Pille oft mit Nebenwirkungen einhergehen oder aufgrund der Gegenanzeigen nicht eingesetzt werden. Bei der Hormontherapie wird nicht das eigentliche Übel, der erhöhte Prolaktinspiegel, ursächlich bekämpft, sondern nur die Symptome behandelt. Gerade für Frauen mit Kinderwunsch ist die Behandlung von PMS mit Hormonpräparaten (wie z. B. Antibabypille) nicht geeignet. Viele unter PMS leidende Frauen wünschen sich daher eine gut verträgliche pflanzliche Therapiemöglichkeit.

## Regelbeschwerden?

# Agnucaston® 20 mg



Agnucaston® 20 mg Filmtabletten

Tagesdosierung 1 x 1 Filmtablette

Packungsgrößen 30/60/90 Stück

\* Die 5-fache Konzentration bezieht sich auf 20 mg Wirkstoff im Vergleich zu 4 mg in Agnucaston®. Eine 5-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit einer 5-fachen Wirksamkeit.

## Natürlich pflanzlich: Wirksame Hilfe gegen PMS

Eine wirksame und sehr gut verträgliche Alternative sind pflanzliche Arzneimittel, die einen Extrakt aus der Heilpflanze *Vitex agnus-castus*, auch Keuschlamm oder Mönchspfeffer genannt, enthalten. Schon lange beschäftigt sich die medizinische Forschung mit der Heilpflanze *Vitex agnus-castus*, die bereits in der Heilkunde der Antike eingesetzt wurde. Diese pflanzlichen Mönchspfeffer-Präparate (wie z. B. Agnucaston® 20 mg) können bei einem erhöhten Prolaktinspiegel – wie es beim PMS der Fall ist – regulierend in die übergeordnete Hormonsteuerung eingreifen und so die Ursache des PMS bekämpfen. Es hat sich gezeigt, dass Agnucaston® 20 mg eine hohe Wirksamkeit gegen PMS hat und dabei sehr gut verträglich ist. Agnucaston® 20 mg ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

## Harmonisierung des Zyklus: So wirkt Agnucaston® 20 mg

Die aus den rotschwarzen Keuschlammfrüchten gewonnenen Extrakte enthalten Substanzen, die an bestimmte Dopamin-Rezeptoren im Zwischenhirn binden, und – genau wie Dopamin auch – zu einer Senkung des Prolaktinspiegels führen. Dadurch wird das hormonelle Gleichgewicht von Östrogen und Progesteron wieder hergestellt. Die pflanzliche Harmonisierung des hormonellen Ungleichgewichts führt zu einer effektiven Linderung der körperlichen als auch psychischen PMS-Beschwerden und stabilisiert das innere Wohlbefinden.

## Qualität durch Trockenextrakt

Arzneipflanzen enthalten eine ganze Reihe von wirksamen Substanzen, die vielfach sehr unterschiedliche Wirkungen haben. Die Kontrolle der verwendeten Pflanzen, standardisierte Herstellungsverfahren und eine schonende Extraktion führen zu einer gleich-



bleibend hohen Qualität der gewünschten Inhaltsstoffe in dem pflanzlichen Extrakt. Dem Unternehmen Bionorica ist es mit modernster Technologie gelungen, aus den Früchten der Heilpflanze *Vitex agnus-castus* einen hochwirksamen Trockenextrakt, BNO 1095, herzustellen. Dieser Trockenextrakt ist in dem pflanzlichen Arzneimittel Agnucaston® 20 mg enthalten.

### Wie wird Agnucaston® 20 mg eingenommen?

Es wird empfohlen, Agnucaston® 20 mg über mindestens 3 Monatszyklen ohne Unterbrechung auch während der Regelblutung einzunehmen. Auch nach Abklingen oder mit Besserung der Beschwerden sollten Sie die Behandlung möglichst noch für einige Wochen fortsetzen.

Da Agnucaston® 20 mg sanft in das hormonelle Ungleichgewicht eingreift, stellt sich die Wirksamkeit erst allmählich ein. Erste spürbare Verbesserungen können vielfach bereits nach 4–6-wöchiger Anwendung eintreten, die volle Wirksamkeit entfaltet Agnucaston® 20 mg in den ersten drei Monaten der Einnahme. Ein klein wenig Geduld ist bei dieser pflanzlichen Behandlung daher nötig. **Agnucaston® 20 mg** ist für Frauen ab 18 Jahren zugelassen.

### Wann gehe ich zum Arzt?

Grundsätzlich gilt: Sprechen Sie immer auch mit Ihrem Frauenarzt über Ihre Regelbeschwerden. Bei Verdacht auf PMS ist es hilfreich, wenn Sie in den Zykluskalender am Ende des Ratgebers eintragen, wann welche Beschwerden wie lange aufgetreten sind. Der tabellarische Zykluskalender bietet die Möglichkeit, die Dauer der Periode und das Auftreten von PMS über einen längeren Zeitraum zu dokumentieren. Unser Tipp: Konsequente Eintragungen über drei bis vier Zyklen helfen Ihrem Frauenarzt, ein PMS schneller zu erkennen und Hinweise auf seine Ausprägung zu erhalten. Neben der medikamentösen Behandlung gibt es eine ganze Reihe von Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um das PMS positiv zu beeinflussen.

## Bei folgenden Symptomen sollten Sie möglichst bald einen Arzt aufsuchen:

- Starke Blutungen außerhalb der Menstruationsblutung oder eine ungewöhnlich starke Regelblutung, die länger als Ihre gewöhnliche Blutung andauert.
- Schmerzhaftes Schwellungen der Brust, die unabhängig von Ihrem Zyklus anhalten.
- Austritt von Flüssigkeit aus der Brustwarze.
- Knoten in der Brust, die unabhängig vom Zyklus weiterbestehen.
- Starke Schmerzen oder Krämpfe im Unterleib, die über mehr als 2 Tage unabhängig vom Zyklus auftreten.

## Tipps für die Tage – vor den Tagen



Freiräume für „Me time“ einplanen



Stress reduzieren



Zyklusmonitoring durch Zyklustagebuch oder Zyklustracker App



Gesund essen  
Vitamine wie B, E und Selen sind wichtig.  
Salz sollte sparsam verwendet werden



Sport gehört dazu



Mehr emotionales Verständnis in der Partnerschaft schaffen



Hormongleichgewicht herstellen mit Mönchspfefferextrakt

# Zykluskalender und PMS-Übersicht

Tage	Beschwerden (bitte Legende weiter unten beachten)					
	01	02	03	04	05	06
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte zutreffendes Attribut in der Tabelle ankreuzen! Bsp.:

schwach      moderat       stark

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 01 | Periodenblutung   | 07 | Heißhunger, Ess-Anfälle                |
| 02 | Anschwellende oder berührungsempfindliche Brüste, Spannungsgefühl | 08 | Gereiztheit, Nervosität, Aggressivität |
| 03 | Depressive Verstimmung, Weinen, Schlaflosigkeit                   | 09 | Konzentrationsschwäche                 |
| 04 | Müdigkeit   | 10 | Kopfschmerzen, Rückenschmerzen         |
| 05 | Angstzustände, Angstgefühle, Panikattacken                        | 11 | Krämpfe, Übelkeit, Schwindel           |
| 06 | Gewichtszunahme, aufgedunsener Unterleib                          | 12 | Sonstiges                              |

Monat: .....

Tage	Beschwerden (bitte Legende weiter unten beachten)					
	07	08	09	10	11	12
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dieser Zykluskalender mit integrierter PMS-Übersicht hilft Ihnen und Ihrem Frauenarzt, einen Überblick über die Regelmäßigkeit und Stärke Ihrer Menstruation sowie über eventuelle prämenstruelle Beschwerden zu bekommen. Bei regelmäßiger Führung können Sie auch ersehen, an welchen Tagen Sie Ihre nächsten „Tage“ erwarten können. Notieren Sie täglich, welche prämenstruellen Beschwerden aufgetreten sind und wie stark diese waren.

# Regelbeschwerden? Agnucaston® 20 mg



**5-fach**  
konzentriert\*



- wirkt krampflösend<sup>1</sup>
- stabilisiert das innere Wohlbefinden
- ist sehr gut verträglich

**20 mg Mönchspfefferextrakt –  
Klinisch bewiesen wirksam<sup>2</sup>**

\*Die 5-fache Konzentration bezieht sich auf 20 mg Wirkstoff im Vergleich zu 4 mg in Agnucaston®. Eine 5-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit einer 5-fachen Wirksamkeit. <sup>1</sup>Pharmakologisch nachgewiesen in vivo im Tiermodell sowie ex vivo an uterinem Gewebe des Menschen. <sup>2</sup>Schellenberg R. et al., Phytomedicine 2012, 19(14), 1325-1331.

**Agnucaston® 20 mg Filmtabletten** • Wirkstoff: Mönchspfefferfrüchte-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Einsetzen der Regelblutung) bei Frauen ab 18 Jahren. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: 07|23

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.