

Inhaltsverzeichnis

Prämenstruelles Syndrom	2
Zyklusstörungen	2
Tabelle "Medikamente bewertet"	6
Über den Inhalt	8

Prämenstruelles Syndrom

Während des Menstruationszyklus' verändert sich die Konzentration von Hormonen im Blut fortwährend und pendelt sich immer wieder auf ein neues Gleichgewicht ein. Diese ständigen Veränderungen können nicht nur das körperliche Befinden, sondern auch die Stimmung beeinflussen. Dafür wurde in der Medizin der Name "prämenstruelles Syndrom" (PMS) geprägt. Damit ist aber nicht notwendigerweise gesagt, dass Frauen unter zyklischen Beschwerden leiden und diese dann auch behandelt werden müssen.

Anzeichen und Beschwerden

Bei Befragungen zu Studienzwecken nannten Frauen annähernd 200 verschiedene Symptome, die sie im Verlauf des Zyklus' bemerkten. Die wichtigsten davon: Brustschmerzen oder das Gefühl, dass die Brust spannt, Völlegefühl, Übelkeit und Aufgetriebensein, Wassereinlagerung im Gewebe (Ödeme) und dadurch Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, depressive, misstrauische Stimmung, Reizbarkeit, Angstzustände, Konzentrationsschwierigkeiten, veränderte Lust auf Sex und ungewöhnliches Essverhalten.

Die Symptome beginnen sieben bis zehn Tage vor der Menstruation und hören mit dem Einsetzen der Blutung meist schlagartig auf. Sehr junge Frauen kennen die Symptome kaum; typischerweise treten sie erst zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf.

Ursachen

Obwohl die Beschwerden im Rahmen des Menstruationszyklus beschrieben werden, gibt es bisher keine plausible Erklärung, wie beides zusammenhängen kann. Die Blutung selbst ist jedenfalls nicht die Voraussetzung dafür, dass sich ein PMS entwickelt, da das PMS sogar bei Frauen auftreten kann, deren Gebärmutter entfernt wurde – vorausgesetzt, die Eierstöcke sind funktionstüchtig und es läuft ein hormoneller Zyklus ab.

Es liegt nahe, die verschiedenen Hormone für das PMS verantwortlich zu machen. Daher wurden Behandlungsversuche mit den am Zyklus beteiligten Hormonen unternommen. Es ließ sich aber nicht schlüssig zeigen, dass diese Hormone das PMS positiv beeinflussen.

Allgemeine Maßnahmen

Hilfreich kann es sein, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie zwei Monate lang jeden Tag protokollieren, welche Beschwerden wie häufig und wie stark auftreten. Dort tragen Sie auch ein, was Sie dagegen unternommen haben und wie sich das ausgewirkt hat.

Regelmäßiger Ausdauersport wie Walking, Langlaufen und Schwimmen kann die Beschwerden bessern.

Wann zum Arzt?

Suchen Sie einen Frauenarzt auf, wenn Sie das Missbefinden sehr beeinträchtigt. Ob und welcher der vorgeschlagenen Behandlungen Sie dann zustimmen, können Sie unabhängig davon entscheiden.

Wichtiges zur Behandlung

Alle Studien zur Wirksamkeit von Medikamenten beim PMS zeigen eines ausnahmslos: die außerordentlich große Wirksamkeit einer Scheinbehandlung (Placeboeffekt). Sie liegt zwischen 50 und 90 Prozent.

Die bisher vorliegenden Studien weisen die therapeutische Wirksamkeit einer Behandlung mit **Keuschlammextrakt** (► Seite 4) bei prämenstruellen Beschwerden noch nicht ausreichend nach. Für eine abschließende Bewertung sind weitere Studien erforderlich.

Zyklusstörungen

Nur selten dauert der Zyklus einer Frau 28 Tage, wie es in manchen medizinischen Lehrbüchern immer noch angegeben ist. Eine Schwankungsbreite zwischen 21 und 35 Tagen ist durchaus normal. Erst wenn die Länge des Zyklus' häufiger erheblich davon abweicht, ohne dass das durch die beginnenden Wechseljahre bedingt ist, spricht man von Zyklusstörungen. Zum Symptomenkreis der Zyklusstörungen gehört es auch, wenn die Stärke und/oder die Dauer der Blutung deutlich vom Üblichen abweichen.

Anzeichen und Beschwerden

- Die Zyklen sind sehr kurz. Daher setzt die Regel in Abständen von weniger als 23 Tagen ein (Polymenorrhö).
- Die Zyklen sind sehr lang. Zwischen zwei Blutungen liegen mehr als 35, aber weniger als 45 Tage (Oligomenorrhö). Meist sind die Blutungen recht schwach.
- Die Blutungen dauern sehr lange und sind sehr stark (Menorrhagie und Hypermenorrhö). Meist tritt beides gemeinsam auf. Als langdauernd

gilt eine Menstruation, die länger als sieben Tage anhält. Sehr stark ist sie bei einem Blutverlust von 80 Millilitern und mehr. Um diese Blutmenge aufzufangen, sind mehr als sechs Binden oder Tampons pro Tag oder während der gesamten Regel mehr als 20 Binden oder Tampons nötig.

- Es gibt keine Blutung (Amenorrhö). Entweder hat die erste Regelblutung noch nicht stattgefunden (primäre Amenorrhö) oder nach einem bisher relativ regelmäßigen Zyklus sind die Blutungen öfter als dreimal hintereinander ausgeblieben (sekundäre Amenorrhö), ohne dass eine Schwangerschaft vorliegt.

Ursachen

Sehr häufig gehen Zyklusstörungen auf Veränderungen in der hormonellen Steuerung im Gehirn zurück.

Ein Zyklus ist sehr kurz, wenn der Eisprung sehr früh stattfindet oder wenn die Phase verkürzt ist, in der vor allem das Gelbkörperhormon Progesteron produziert wird.

Sehr lange Zyklen können darauf beruhen, dass das Eibläschen nur langsam reift oder kein Eisprung stattfindet (anovulatorischer Zyklus). Meist sind dann die hormonellen Signale zwischen den Eierstöcken und den Gehirndrüsen gestört.

Sehr starke Blutungen können auftreten, wenn ein herangereifter Follikel nicht platzt. Dann bildet sich kein Gelbkörper und damit auch kein Progesteron. Auf diese Weise fehlt das hormonelle Signal, dass die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen werden soll. Irgendwann kann sich diese Schleimhaut dann nicht mehr halten und löst sich in anhaltenden, oft sehr starken Blutungen ab. Solche anovulatorischen Zyklen kommen vor allem bei sehr jungen Frauen vor und bei Frauen, bei denen die Wechseljahre beginnen.

Die Erkenntnisse, welches Hormon bei welcher Art von Zyklusstörung fehlt oder überwiegt, beschreiben zwar die hormonellen Ursachen, warum sich die Hormonkonzentrationen jedoch so verschoben haben, ist damit noch nicht geklärt. Nur selten hat das einen organischen Grund. Meist dürfte dieser eher im psychisch-seelischen Bereich liegen.

Stress jeder Art wirkt sich in dem komplizierten Wechselspiel der Hormone aus. Stress ist für den Körper alles, was ihn herausfordert und belastet, zum Beispiel intensives sportliches Training, berufliche Anforderungen und Fasten. Aber auch Abweichungen vom alltäglichen Geschehen gehören dazu: Reisen, spät zu Bett gehen,

Aufregung, große Freude, heftiger Streit. Stress veranlasst den Körper, die entsprechenden Hormone zu produzieren. Diese können die Gehirndrüsen so beeinflussen, dass sich durch den dann veränderten Hormonspiegel die Länge des Zyklus' ändert.

Stress kann die Produktion von Prolaktin steigern. Dieses Hormon wird eigentlich nur in der Stillzeit in größerer Menge ausgeschüttet, denn es reguliert die Milchbildung. Da Prolaktin darüber hinaus den Eisprung unterbinden kann, kann es bei Zyklusstörungen eine Rolle spielen. Aufgrund einer erhöhten Prolaktinproduktion kann die Regel ganz ausbleiben.

An einer Stressamenorrhö sind meist außergewöhnliche körperlich-psychische Zustände beteiligt: Magersucht, Leistungssporttraining, sexuelle Traumatisierung, Lebenskonflikte und Ähnliches.

Auch Erkrankungen, Arzneimittel und Umweltgifte, wie zum Beispiel organische Lösungsmittel, Formaldehyd, Dioxine und synthetische Hormone, aber auch übermäßiger Konsum von Zigaretten und anderen Tabakwaren, können Zyklusunregelmäßigkeiten hervorrufen.

Vorbeugung

Je regelmäßiger und unbelasteter die Lebensumstände sind, desto regelmäßiger und beschwerdeärmer ist meist auch die Blutung.

Wenn irgend möglich, sind die oben genannten Umweltgifte zu meiden. Sind sie Teil der Arbeitssituation, ist dafür die Hilfe des betrieblichen Arbeitsschutzes notwendig.

Allgemeine Maßnahmen

Die während mehrerer Zyklen regelmäßig morgens vor dem Aufstehen gemessene Körpertemperatur, die Aufwach- oder Basaltemperatur (► www.medikamente-im-test.de), gibt Aufschluss darüber, ob ein Eisprung stattgefunden hat. Anhand dieser Aufzeichnungen kann der Arzt entscheiden, ob und welche Hormone er zu welchem Zeitpunkt des Zyklus' durch eine Blutuntersuchung bestimmen lässt.

Wann zum Arzt?

Wenn die Blutungen ausbleiben, nachdem sie eine Zeit lang regelmäßig gewesen sind, ist es angebracht, die Ursache dafür ärztlich abklären zu lassen. Ob Sie sich dann auch einer Behandlung unterziehen, können Sie unabhängig davon entscheiden. Gründe für eine Therapie können sein, dass Sie einen planbareren

Monatsrhythmus wünschen oder schwanger werden möchten.

Eine ärztliche Behandlung mit Hormonen ist erforderlich, wenn starke, lang anhaltende oder häufige Blutungen eine Blutarmut hervorgerufen haben. Das Gleiche gilt, wenn die Regel längere Zeit ausbleibt. Dann ist der Östrogenspiegel sehr niedrig; das kann sogar bei jüngeren Frauen schon eine Osteoporose begünstigen.

Wichtiges zur Behandlung

Die therapeutische Wirksamkeit des Extrakts von **Keuschlamm** (► www.medikamente-im-test.de) zur Behandlung von Zyklusstörungen ist nicht ausreichend nachgewiesen. Daher werden die entsprechenden Präparate als "wenig geeignet" beurteilt. Diese Pflanzenmittel bei unregelmäßigem Zyklus oder ausbleibenden Blutungen einzunehmen, kann bestenfalls als Behandlungsversuch gelten. Diesen sollte aber in jedem Fall ein Arzt veranlassen. Eine Selbstbehandlung mit Keuschlamm ohne ärztlichen Rat sollte unterbleiben.

Anthroposophische, homöopathische und traditionell angewendete Mittel

Zu den meistgekauften Mitteln gehört auch *Mastodynon*. Dabei handelt es sich um ein homöopathisches Präparat, das sich nach den Grundsätzen dieses Buches nicht bewerten lässt und deshalb nicht näher besprochen wird. Allgemeine Informationen zu der genannten Therapierichtung finden Sie unter "Homöopathische Arzneimittel" (► www.medikamente-im-test.de).

Pflanzliches Mittel

Keuschlamm

Agnolyt

Agnucaston

Agnus castus AL

Agnus castus STADA

agnus sanol

Biofem

Cefanorm

Femicur N

MÖNCHSPFEFFER-ratiopharm

Sarai

Untersuchungen an Tieren und isolierten Geweben weisen darauf hin, dass der Extrakt von Keuschlamm (Mönchspfeffer, *Agnus castus*) die Wirkung des Hormons Prolaktin im Gehirn hemmt. Damit könnten sich

Zyklusstörungen beeinflussen lassen, denn dieses Hormon ist am Zyklusgeschehen beteiligt. Da die therapeutische Wirksamkeit von Keuschlammextrakt bei Zyklusstörungen jedoch in klinischen Studien nicht ausreichend nachgewiesen ist, werden die Präparate als "wenig geeignet" bewertet.

Auf das PMS könnte Keuschlamm einwirken, weil bei einigen Frauen unter anderem überhöhte Prolaktinspiegel die Ursache für das Gefühl von Brustspannen sind. Welcher Inhaltsstoff des Extrakts für eine Wirkung verantwortlich sein könnte, ist bisher ungeklärt. Darum muss man derzeit davon ausgehen, dass eine in Studien beobachtete Wirkung nur für jeweils den Extrakt oder für das Arzneimittel gilt, mit dem die Studie durchgeführt wurde. Ein anderes Produkt, das zwar aus der gleichen Pflanze, aber auf andere Weise hergestellt wurde, muss nicht notwendigerweise genauso wirken. Solange das Wirkprinzip nicht bekannt ist, muss jedes Produkt seine Wirksamkeit in eigenen Studien nachweisen.

In einer Reihe kontrollierter Studien zur therapeutischen Wirksamkeit bei prämenstruellem Syndrom finden sich zwar positive Aussagen zur Anwendung von Keuschlammextrakt. Allerdings ist die methodische Qualität der Studien so unterschiedlich, dass die therapeutische Wirksamkeit damit noch nicht ausreichend nachgewiesen wird. Es kommt hinzu, dass einige neuere Studien in China und an chinesischen Frauen durchgeführt wurden. Die dabei erhaltenen Ergebnisse können aber nicht ohne Weiteres auf Frauen in Deutschland übertragen werden.

Ob sich die hier genannten Präparate eignen, um Beschwerden im Zusammenhang mit der Regel zu lindern, lässt sich demnach nicht abschließend beurteilen.

Anwendung

Bevor die Wirksamkeit der Mittel zu bewerten ist, müssen sie mindestens zwei bis drei Wochen lang eingenommen werden. Die Hersteller raten zu einer drei- bis sechsmonatigen Behandlung. Eine solche Langzeitbehandlung sollte jedoch vom Arzt begleitet werden.

Achtung

Agnolyt Tropfen, Cefanorm Lösung: Frauen mit Alkoholproblemen dürfen die Tropfen nicht einnehmen. Auch Frauen mit

Lebererkrankungen oder mit Anfallleiden sollten den Alkoholgehalt berücksichtigen. Darüber hinaus kann Alkohol die Wirkung vieler Arzneimittel (z. B. Schlaf- und Beruhigungsmittel, Psychopharmaka, starke Schmerzmittel, einige Mittel bei hohem Blutdruck) verstärken.

Gegenanzeigen

Bei Tumoren der Hirnanhangdrüse und bei Brustkrebs dürfen Sie Mittel mit Keuschlammextrakt nicht anwenden.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Wenn Sie gleichzeitig Keuschlammextrakt und Medikamente wie Haloperidol oder Chlorpromazin (bei Schizophrenien und anderen Psychosen) einnehmen, ist zu beachten, dass sich die jeweiligen Wirkungen abschwächen können.

Unerwünschte Wirkungen

Muss beobachtet werden

Bei weniger als 1 von 1 000 Frauen können Halluzinationen, Verwirrtheit und Unruhe auftreten. Dann sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Zwei bis drei Tage, nachdem Sie das Mittel nicht mehr eingenommen haben, sollten die Erscheinungen abgeklungen sein.

Wenn die Haut sich verstärkt rötet und juckt, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie es absetzen. Sind die Hauterscheinungen (► www.medikamente-im-test.de) einige Tage später nicht deutlich abgeklungen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Hinweise

Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft gibt es keinen Grund, diese Arzneimittel einzunehmen. Sollten Sie in der Zeit, als Sie die Mittel verwendet haben, schwanger geworden sein, brauchen Sie sich dennoch um die Gesundheit Ihres Kindes keine Sorgen zu machen.

Auch während der Stillzeit gibt es keinen Grund, den Zyklus zu regulieren und diese Mittel dafür einzusetzen.

Bedenken Sie darüber hinaus, dass einige flüssige Präparate Alkohol enthalten.

Tabelle "Medikamente bewertet"

Rp = verschreibungspflichtig | BTM = Betäubungsmittel | zf = zuzahlungsfrei

Handelsname Darreichungsform	Zusammensetzung ¹	Packungsgröße	Preis in Euro	test-Bewertung
Agnolyt Kapseln	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	60 Stück 100 Stück	21,60 34,69	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Agnolyt Tropfen	Auszug aus Keuschlammfrüchten 90 mg Enthält 58% Alkohol	50 ml 100 ml	12,05 19,99	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Agnucaston Filmtabletten	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 90 Stück	8,65 15,80 21,40	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Agnus castus AL Filmtabletten	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 100 Stück	4,97 8,65 13,58	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Agnus castus STADA Filmtabletten	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 100 Stück	5,00 8,69 13,60	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
agnus sanol Kapseln	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 100 Stück	8,50 14,95 21,90	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Biofem Filmtabletten	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 100 Stück	5,75 10,40 15,70	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Cefanorm Kapseln	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 100 Stück	7,13 12,26 16,92	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4

¹ Zusammensetzung pro 1 ml/1 g oder wie angegeben bzw. pro abgeteilte Einheit

Handelsname Darreichungsform	Zusammensetzung ¹	Packungsgröße	Preis in Euro	test-Bewertung
Cefanorm Lösung	Auszug aus Keuschlammfrüchten 200 mg Enthält 55% Alkohol	100 ml	16,92	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Femicur N Kapseln	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	30 Stück 60 Stück 100 Stück	9,90 16,98 24,97	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
MÖNCHSPFEFFER- ratiopharm Filmtabletten	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	60 Stück 100 Stück	9,70 14,95	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4
Sarai Kapseln	Auszug aus Keuschlammfrüchten 4 mg	60 Stück 100 Stück	10,85 16,40	Wenig geeignet bei Zyklusstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Beim prämenstruellen Syndrom sind für eine abschließende Bewertung weitere Studien erforderlich. ▶ Seite 4

¹ Zusammensetzung pro 1 ml/1 g oder wie angegeben bzw. pro abgeteilte Einheit

So testet die Stiftung Warentest

Informationen zur Prüfmethode finden Sie unter ► www.test.de/medikamente/methodik

Impressum

Herausgeber und Verlag
Stiftung Warentest

Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin
Postfach 20 41 41, 10724 Berlin
Telefon: 0 30/26 31-0
Telefax: 0 30/26 31 27 27
email@stiftung-warentest.de

Bilder und Bildrechte
Stiftung Warentest

Alle in test.de veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Die Reproduktion - ganz oder in Teilen - durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren - auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen - oder die Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Ansprechpartner hierfür ist die Pressestelle, Telefon (030) 26 31 23 45. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.