

Das nach der Ovulation auftretende Ungleichgewicht im Östrogen- und Progesteronhaushalt verursacht bei vielen Frauen im gebärfähigen Alter das sogenannte **prämenstruelle Syndrom** (PMS) und die damit verbundenen Symptome wie Reizbarkeit, Unkontrolliertheit, Depressionen, Empfindlichkeit der Brüste, Kopfschmerzen und/oder Wasseransammlungen im Gewebe.

**FeminaBalance** ist ein Phytokombinationsprodukt mit hilfreichen Pflanzenextrakten zur Regulierung des Östrogenspiegels und des Hormonhaushalts sowie zur Linderung der oben genannten Symptome. Die verwendeten Extrakte werden auch bei schmerzhaften Regelblutungen eingesetzt, außerdem wirken sie blutbildend, harntreibend und energisierend.

#### ZUTATEN:

Löwenzahnwurzel Extrakt (*Taraxacum officinale*), Mönchspfeffer Frucht Extrakt (*Vitex agnus-castus*), Chinesische Engelwurz Wurzel Extrakt (*Angelica sinensis*), Gemeiner Schneeball Extrakt (*Viburnum opulus*), Maisfäden Extrakt (Narbe und Griffel) (*Zea mays*), Rotkleeblüten Extrakt (*Trifolium pratense*), Traubensilberkerze Wurzel Extrakt (*Actaea racemosa*), Sibirischer Ginseng Wurzel Extrakt (*Eleutherococcus senticosus*), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, reines Wasser)

#### NÄHRWERTE:

#### 1 Kapsel (661 mg)

Löwenzahn (3 % Flavonoide = 4,5 mg) .....	150 mg
Mönchspfeffer (0,5 % Agnusid = 0,63 mg) .....	125 mg
Chinesische Engelwurz (1 % Z-Ligustilid = 1,25 mg) .....	125 mg
Gemeiner Schneeball (4:1) .....	50 mg
Maisfäden (4:1).....	50 mg
Rotklee (8 % Isoflavone = 2,8 mg) .....	35 mg
Traubensilberkerze (2,5 % Triterpene = 0,5 mg) .....	20 mg
Sibirischer Ginseng (0,8 % Eleutheroside = 0,04 mg) .....	5 mg

#### Bei prämenstruellem Syndrom

Phytokombinationsprodukt

#### IST ERHÄLTlich ZU:

90 Kapseln

#### VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit.  
Beginnend ca. 14 Tage vor Eintritt der Menstruation

#### PFLANZliche KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, reines Wasser

#### HINWEIS:

Während der Schwangerschaft oder Stillzeit sowie bei Fieber, Durchfall, Leber- oder Gallenblasenbeschwerden sollte dieses Produkt nicht eingenommen werden. Bei der Einnahme von Medikamenten (oralen Verhütungsmitteln, Hormonen, Progesteron) oder in besonderen medizinischen Situationen sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen

Die **Chinesische Engelwurz** (*Angelica sinensis*) (1 % Z-Ligustilid)- in Asien wegen der Anwendung bei Frauenbeschwerden auch "Frauen-Ginseng" genannt, die **Traubensilberkerze** (*Actaea racemosa*) (2,5 % Triterpene) und die **Rotkleeblüten** (*Trifolium pratense*) (8 % Isoflavone) enthalten wertvolle **Phytoöstrogene**. Phytoöstrogene binden sich im Körper an Östrogenrezeptoren und können, indem sie einen niedrigen Östrogenspiegel heben und einen hohen Östrogenspiegel senken, einen schwankenden **Hormonhaushalt** ausgleichen. Sie sind auch bei neurovegetativen, psychischen und somatischen Symptomen während der prämenstruellen Phase (wenn die Östrogenwerte hoch sind) von Nutzen.<sup>1-5</sup>

Auch der **Mönchspfeffer** (*Vitex agnus-castus*) reguliert die Produktion von Östrogen und Progesteron. Der Wirkstoff 5 % Agnusid stimuliert die Ausschüttung des LH-luteinisierenden Hormons und blockiert die Ausschüttung des FSH-follikelstimulierenden Hormons. Dies bewirkt, dass sich der Östrogen-Progesteron-Spiegel zugunsten des Progesterons verändert (die Reduktion des Progesteron ist eine der Ursachen für PMS).

Mönchspfeffer schwächt das Empfinden schmerzender, angespannter, ziehender Brüste, mildert Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, Verstopfung, nervöse Anspannung und Depression.<sup>6-9</sup>

Da sowohl der Mönchspfeffer als auch die Chinesische Engelwurz den Hormonhaushalt ausgleichen können, sind diese Heilpflanzen auch zur **Regulierung unregelmäßiger Perioden** hilfreich.

Der in der asiatischen *Angelica*-Pflanze enthaltene Wirkstoff Ligustilid durchblutet und entspannt den Uterus, was Menstruationskrämpfe deutlich lindern kann.<sup>1,2</sup> Ligustilid hat auch antikoagulante und thrombozytenaggregationshemmende sowie blutbildende und immunologische Eigenschaften.<sup>2</sup>

Als Uterustonikum gilt auch der **Gemeine Schneeball** (4:1) (*Viburnum opulus*) (engl.: cramp bark). Seine Rinde enthält sowohl **muskelentspannende** wie **adstringierende Wirkstoffe**, die den während der Menstruation typischen Schmerzen im Rücken oder in den Oberschenkeln wie auch einem exzessiven Blutverlust vorbeugen können.<sup>10</sup>

**Blutbildend** wirken die in der Chinesischen Engelwurz und im **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*) (3 % Flavonoide) enthaltenen Vitamine B6 und B12. Gemeinsam ist diesen beiden Heilpflanzen auch ihre positive Wirkung auf die Leber und Niere. Wie wichtig ein gesunder Stoffwechsel in der Leber während der prämenstruellen Phase ist, zeigt sich darin, dass eine verminderte Verarbeitung von Östrogen durch die Leber mit PMS-Symptomen in einem ursächlichen Zusammenhang steht. Löwenzahn unterstützt die Leber einen Östrogenexzess zu verhindern, wodurch der Östrogen-Progesteron Haushalt verbessert wird. Außerdem ist Löwenzahn bei der Blutreinigung behilflich und daraus folgt eine reinere Haut und weniger Akne im prämenstruellen Zeitraum. Weiterhin ist Löwenzahn sehr nährstoffreich und hilft bei Anämien, bedingt durch starke Blutungen während der Menstruation.<sup>11</sup>

In den Tagen der Menstruation kommt es oft zu Ansammlungen von Wasser und Lympflüssigkeit im Gewebe. Die **harntreibende** Eigenschaft des Löwenzahns und die **lymphreinigende** Wirkung der Rotkleeblüten sind dann hilfreich.<sup>4,5,12</sup> Reich an Kaliumverbindungen ersetzt der Löwenzahn den Mineralstoff- und Mineralsalzverlust, der natürlicherweise mit der Diurese einhergeht. Auch die **Maisfäden** (4:1) (*Zea mays*) haben eine leicht entwässernde Wirkung.<sup>13</sup>

Ginseng-Pflanzen gelten in der Pflanzenheilkunde als sogenannte **Adaptogene**, denn sie enthalten Wirkstoffe, die sich besonders gut zur Stressabwehr eignen. Auch die Eleutheroside (0,8 %) im **Sibirischen Ginseng** (*Eleutherococcus senticosus*) haben diesen positiven Einfluss auf das Nervensystem. Als großartige Energiespender wirken sie Schwäche- und Ermüdungserscheinungen entgegen. Da überhöhter Stress den Östrogenspiegel senkt, hat der Einsatz der "Taigawurzel" bei PMS-Beschwerden seine gute Berechtigung. Diese Wurzel spielt dazu eine sehr positive Wirkung auf die Nebenniere. Frauen, die am Prämenstruellen Syndrom, also unter den bereits erwähnten Symptomen (wenig Energie, Stress, Depression, Reizbarkeit, starke Müdigkeit) leiden, haben oft auch eine **Nebennierenschwäche**.<sup>14</sup>

Aufgrund der günstigen Wirkungen der **Traubensilberkerze** (*Actaea racemosa*) (2,5 % Triterpene) auf neurovegetative und psychische Störungen sowie ihrer beruhigenden und schmerzlindernden Eigenschaften findet die *Cimicifuga*-Wurzel Anwendung bei schmerzender Regelblutung, juvenilen Regelstörungen und bei PMS-Symptomen.<sup>12</sup>

## Literatur:

- 1 Angelica sinensis (Dong quai). Monograph. (2004) *Alternative Medicine Review*;4(9), 429–433. Online verfügbar unter: <http://phytomedica.pl/pdf/angelica.pdf> [04/06/2018].
- 2 Dong Quai. *Chemical Information Review Document*. National Institute of Environmental Health Sciences. (2008). Online verfügbar unter: [https://ntp.niehs.nih.gov/ntp/noms/support\\_docs/dong\\_quai090308.pdf](https://ntp.niehs.nih.gov/ntp/noms/support_docs/dong_quai090308.pdf) [04/06/2018].
- 3 Wuttke, W., Jarry, H., Haunschild, J., Stecher, G., Schuh, M., & Seidlova-Wuttke, D. (2014). The non-estrogenic alternative for the treatment of climacteric complaints: Black cohosh (*Cimicifuga* or *Actaea racemosa*). *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 139, 302-310.
- 4 Coon, J. T., Pittler, M. H., & Ernst, E. (2007). Trifolium pratense isoflavones in the treatment of menopausal hot flashes: a systematic review and meta-analysis. *Phytotherapy*, 14(2-3), 153-159.
- 5 Fugh-Berman, A., & Kronenberg, F. (2001). Red clover (*Trifolium pratense*) for menopausal women: current state of knowledge. *Menopause*, 8(5), 333-337.
- 6 Paula Gardiner MD. (2000). *Chasteberry (Vitex agnus castus)*. *Longwood Herbal Task Force*. Online verfügbar unter: <http://www.longwoodherbal.org/vitex/vitex.pdf> [04/06/2018].
- 7 Berger, D., Schaffner, W., Schrader, E., Meier, B., & Brattström, A. (2000). Efficacy of Vitex agnus castus L. extract Ze 440 in patients with premenstrual syndrome (PMS). *Archives of gynecology and obstetrics*, 264(3), 150-153.
- 8 Bleier, W. (1959). Phytotherapy in irregular menstrual cycles or bleeding periods and other gynecological disorders of endocrine origin. *Zentralblatt Gynakol*, 81(18), 701-9.
- 9 Zahid, H., Rizwani, G. H., & Ishaq, S. (2016). Phytopharmacological review on Vitex agnus-castus: a potential medicinal plant. *Chinese Herbal Medicines*, 8(1), 24-29.
- 10 Česonienė, L., Daubaras, R., Kraujalytė, V., & Venskutonis, P. R. (2014). Antioxidant and antibacterial activity of Viburnum opulus fruits. *Planta Medica*, 80(16), P2B75.
- 11 Blanchet, K. D. (1995). Focus on Herbs: Dandelion: Leaves Are Rich Source of Vitamins and Minerals. *Alternative and Complementary Therapies*, 1(2), 115-117.
- 12 Schütz, K., Carle, R., & Schieber, A. (2006). Taraxacum—a review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of ethnopharmacology*, 107(3), 313-323.
- 13 Žilić, S., Janković, M., Basić, Z., Vančetović, J., & Maksimović, V. (2016). Antioxidant activity, phenolic profile, chlorophyll and mineral matter content of corn silk (*Zea mays* L): Comparison with medicinal herbs. *Journal of Cereal Science*, 69, 363-370.
- 14 *Eleutherococcus*. Review of Natural Products. Facts and comparisons [online]. 2007. Available from Wolters Kluwer Health, Inc.

Die angegebene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten