

Jeden Monat  
**PMS Gewitter?**

Tipps für  
**entspanntere Tage  
vor den Tagen**

## Sarai® – Pflanzliches Arzneimittel bei Regelbeschwerden und PMS

Sarai® von Aristo Pharma ist ein bewährtes pflanzliches Arzneimittel gegen Regelbeschwerden und weitere Beschwerden rund um das prämenstruelle Syndrom (PMS). Sarai® enthält einen Trockenextrakt aus Keuschlammfrüchten (auch Mönchspfeffer genannt) und kann bei prämenstruellen Beschwerden und Rhythmusstörungen der Regelblutung angewandt werden. Gut geeignet für alle, die ihre Symptome ohne Hormone behandeln möchten.



### Was ist das prämenstruelle Syndrom (PMS)?

Viele Mädchen und Frauen fühlen sich in den Tagen vor den Tagen unwohl und gereizt. Fast zwei Drittel aller Frauen leiden an körperlichen Beschwerden und Stimmungsschwankungen, die den Alltag spürbar belasten. Mediziner nennen diese monatlich wiederkehrenden Beschwerden prämenstruelles Syndrom, kurz PMS. Viele dieser Beschwerden werden auf einen erhöhten Prolaktinspiegel in der zweiten Zyklushälfte zurückgeführt. Mönchspfeffer senkt nachweislich die Prolaktinspiegel und kann so Rhythmusstörungen der Regelblutung sowie prämenstruellen Beschwerden entgegenwirken.

### Typische Anzeichen für prämenstruelle Beschwerden sind:

- Regelschmerzen (auch Dysmenorrhoe, Periodenschmerzen)
- Spannungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie)
- Wassereinlagerungen, Gefühl von Aufgeschwemmtsein
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Gereiztheit, Nervosität
- Erschöpfung
- Heißhunger

## SARAI® mit Mönchspfeffer:

- ✓ Harmonisiert den Zyklus.
- ✓ Bringt den Prolaktin-Spiegel wieder in Balance.
- ✓ Kann die Symptome des PMS, wie etwa Spannungsgefühle und Schmerzen in der Brust sowie monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung lindern.
- ✓ Bei Rhythmusstörungen der Regelblutung.
- ✓ Ist bewährt und kann auch langfristig angewendet werden.
- ✓ Ist gut verträglich.



### Was ist Mönchspfeffer (Keuschlamm)?

Der Mönchspfeffer (lateinisch Vitex agnus-castus) ist eine seit der Antike bekannte Arzneipflanze. Nicht umsonst wurde Mönchspfeffer zur Arzneipflanze des Jahres 2022 gekürt. Die kleinen schwarzen Beeren von Mönchspfeffer erinnern an Pfefferkörner. Das Heilkraut gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler (Lamiaceae). Im Mittelalter versuchten die Ordensbrüder und -schwestern mithilfe von Mönchspfeffer, ihr sexuelles Verlangen zu zügeln. Daher kommt wohl auch der umgangssprachliche Name Keuschlamm (keusches Lamm). Belegt ist die lustdämpfende Wirkung allerdings nicht. Dass die getrockneten Früchte der vielseitigen Heilpflanze eine positive Wirkung auf den weiblichen Zyklus haben, fand man erst später heraus.



### Wie kann ich mit Mönchspfeffer PMS lindern?

Mönchspfeffer kommt in pflanzlichen Arzneimitteln gegen Regelschmerzen und PMS zum Einsatz. Der Wirkstoff soll den Hormonhaushalt regulieren und kann zyklusbedingte Beschwerden wie das prämenstruelle Syndrom lindern. Das Mittel hilft erst, wenn es über einen gewissen Zeitraum eingenommen wurde. Die beste Wirkung erreichen Sie, wenn Sie Mönchspfefferpräparate mindestens drei bis sechs Monate anwenden.



Qualität aus  
Deutschland

### Was muss ich bei der Einnahme von Sarai® Hartkapseln beachten?

Die empfohlene Dosis bei Sarai® ist eine Kapsel pro Tag. Nehmen Sie die Kapseln immer zur selben Uhrzeit mit ausreichend Flüssigkeit ein. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit sollten Sie die Kapseln nicht anwenden.

**Tipp:** Sprechen Sie bei PMS vor der Einnahme von Sarai® Hartkapseln mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Diese/r kann abklären, welche Ursachen hinter Ihren Beschwerden stecken und ob Sie eventuell eine weitere Behandlung benötigen.

### Prämenstruelle Beschwerden natürlich behandeln

Sarai® kann Linderung der Beschwerden beitragen. Es ist ein bewährtes pflanzliches Arzneimittel bei zyklusbedingten prämenstruellen Beschwerden. Klicken Sie hier für mehr **Produktinformationen zu Sarai®**.

### Was hilft gegen Regelschmerzen?

Am besten, Sie schalten bei PMS und Menstruationsbeschwerden einen Gang runter und gönnen sich eine schöne Tasse Tee. Viele Frauen behandeln ihre leichten bis mittelschweren PMS-Symptome erfolgreich mit pflanzlichen Arzneimitteln. Mönchspfeffer ist ein bewährtes Mittel, mit dem Sie Menstruationsbeschwerden und PMS natürlich behandeln können. Es gibt aber noch weitere einfache Maßnahmen, die bei PMS helfen können.

Eine **Beobachtung  
deines Zyklus und der  
auftretenden Symptome**  
kann hilfreich sein.



**Zyklustagebuch**  
zum Selbstausdrucken

### Gesundheitstipps: PMS – was hilft?

- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin: Alkohol entzieht dem Körper Wasser und kann den Hormonspiegel durcheinanderbringen. Nikotin sorgt dafür, dass die Gefäße schlechter durchblutet werden. Beide Genussmittel können Ihre Regelbeschwerden verstärken.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Auch die Ernährung hat einen Einfluss auf den Zyklus. Essen Sie weniger Salz, Schokolade und Kaffee, dafür mehr Vitamine und Mineralstoffe, wie Magnesium und Kalzium. Omega-3-Fettsäure kann sich positiv auf die Stimmungslage, körperliche Beschwerden und Heißhungerattacken auswirken. Am besten nutzen Sie die ganze Lebensmittelvielfalt.
- Bewegen Sie sich: Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung und wirkt krampflösend. Probieren Sie Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training und progressive Muskelentspannung.

### Quellen

Frauenärzte im Netz (2018).

Online-Quelle: <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/erkrankungen/praemenstruelles-syndrom-pms/therapie-massnahmen-behandlung/#:~:text=Gezielte%20Ern%C3%A4hrung,Umst%C3%A4nden%20eine%20wirksame%20Besserung%20erzielen>

Gesundheitsinformation (2017).

Online-Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/praemenstruelles-syndrom-pms.html>

Sarai® (Ap) Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt, Bei Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrenden Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (Prämenstruellen Beschwerden). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand Juni 2013). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.