

## Prämenstruelles Syndrom: Können Nahrungsergänzungsmittel helfen, die Beschwerden zu lindern?



Kalzium und Vitamin B6 (Pyridoxin) können möglicherweise Stimmungsschwankungen, Brustspannen und andere Beschwerden lindern, mit denen manche Frauen regelmäßig in den Tagen vor ihrer Menstruation zu tun haben.

## **Kalzium und Vitamin B6 (Pyridoxin) können möglicherweise Stimmungsschwankungen, Brustspannen und andere Beschwerden lindern, mit denen manche Frauen regelmäßig in den Tagen vor ihrer Menstruation zu tun haben.**

Als prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet man ein Bündel aus körperlichen und psychischen Beschwerden, die etwa eine Woche bis 10 Tage vor Einsetzen der Periode (Menstruation) auftreten können. Häufige Symptome sind zum Beispiel Spannungsgefühle in den Brüsten und im Unterbauch sowie Kopfschmerzen. Viele Frauen fühlen sich an den "Tagen vor den Tagen" deprimiert, gereizt, müde und unkonzentriert.

PMS-Beschwerden klingen nach Beginn der Menstruation meist wieder ab. Sie können manchmal aber auch noch über einige Tage der Periode andauern. Fast alle Frauen haben von Zeit zu Zeit mehr oder weniger starke PMS-Symptome. Bei etwa 5 von 100 Frauen (5 %) treten jedoch regelmäßig starke Beschwerden auf, die ihren Alltag empfindlich stören können. Mehr Informationen über das prämenstruelle Syndrom und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten können Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.600.de.html>) finden.

Die genauen Ursachen für das PMS sind unbekannt. Vermutlich spielen Hormone und andere Substanzen eine Rolle. Frauen mit PMS haben nicht unbedingt einen anormalen Hormonspiegel. Wahrscheinlich reagiert ihr Körper nur empfindlicher auf die Hormone. Häufig wird versucht, PMS-typische Symptome mit hormonellen Mitteln zu lindern, die die Hormonproduktion und den Monatszyklus unterdrücken. Andere herkömmliche Behandlungsmethoden sind die Einnahme entwässernder Medikamente (Diuretika), von Schmerzmitteln oder Mitteln gegen Depressionen.

All diese Medikamente können unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Dies ist einer der Gründe, weshalb viele Frauen komplementärmedizinische Produkte, wie pflanzliche Wirkstoffe oder Nahrungsergänzungsmittel, ausprobieren. Manche Frauen finden auch körperliche Bewegung hilfreich, andere wenden Entspannungstechniken an.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Leeds (GB) haben Studien zur Wirkung von pflanzlichen und Nahrungsergänzungsmitteln bei PMS analysiert, um

herauszufinden, welche Produkte tatsächlich helfen könnten. Sie suchten nach aussagekräftigen, guten Studien mit Teilnehmerinnen, deren PMS verlässlich diagnostiziert wurde. So war sichergestellt, dass die Beschwerden nicht durch eine Depression oder Angststörung ausgelöst wurden.

Sie fanden 26 randomisierte kontrollierte Studien, darunter Studien zu Kalziumpräparaten, Vitamin B6 (Pyridoxin), Magnesium, Nachtkerzenöl, Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*), Johanniskraut und Ginkgo biloba. Die teilnehmenden Frauen hatten die Wirkung eines Behandlungsverfahrens täglich während mindestens eines Monatszyklus ausprobiert.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass Kalziumpräparate PMS-Beschwerden möglicherweise lindern können. An den Studien zu Kalzium nahmen über 1000 Frauen teil. Sie hatten während mindestens drei Monatszyklen zweimal täglich zwischen 750 und 1000 mg Kalzium eingenommen.

Die Studien zu Vitamin B6 (Pyridoxin) schlossen über 1600 Frauen mit PMS ein. Auch diese Mittel halfen, die Beschwerden zu lindern. Die Forscherinnen und Forscher zogen den Schluss, dass eine Dosis von regelmäßig etwa 50 bis 100 mg pro Tag die PMS-Symptome vermutlich lindern kann.

Bei beiden Behandlungen müssen die Frauen die Präparate während des ganzen Monats einnehmen - nicht nur, wenn ihre Periode bevorsteht. Ob eine kontinuierliche Einnahme dieser Mittel mit unerwünschten Wirkungen verbunden ist, wurde in anderen Forschungsarbeiten untersucht. Demnach löst Pyridoxin manchmal eine Nervenstörung aus ("periphere Neuropathie"), die zu Schmerzen in den Beinen führen kann. Über unerwünschte Wirkungen von Kalziumpräparaten sagen diese Studien allerdings nichts aus.

Für keins der anderen pflanzlichen Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel wurde bisher durch Studien belegt, dass sie helfen können, PMS-Beschwerden zu lindern. Die Studien zu Magnesium und Nachtkerzenöl zeigten widersprüchliche Ergebnisse. Insgesamt sind mehr und verlässlichere Forschungsarbeiten nötig, um Aussagen über die Wirkung der anderen bereits untersuchten Mittel treffen zu können.

Mehr Informationen über pflanzliche Mittel und

Nahrungsergänzungsmittel können Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.383.de.html>) nachlesen.

## Glossar

### Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskelerregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

### Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z.B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

### Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### Diuretika

Diuretika sind entwässernde Medikamente, die unter anderem zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden: Der Körper scheidet vermehrt Wasser und Salze über die Nieren aus, dadurch ist die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen geringer und der Blutdruck sinkt. Diuretika werden auch zur Behandlung von Wassereinlagerungen bei Herzschwäche angewendet. Sie werden dann in der Regel höher dosiert als zur Bluthochdruck-Therapie.

### Neuropathie

„Neuropathie“ (griechisch) bedeutet übersetzt „Nervenerkrankung“. Dabei sind Nervenbahnen des Körpers geschädigt. Menschen mit Neuropathie können Missempfindungen, Schmerzen, Lähmungserscheinungen sowie Kreislauf- oder Verdauungsbeschwerden haben. Eine Neuropathie ist oft Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel einer Autoimmunerkrankung, einer Entzündung oder eines Diabetes. Aber auch akute Vergiftungen, Verletzungen oder Unfälle können zu einer Neuropathie führen.

### Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: Zur Website des BfR

## Quellen

Canning S, Waterman M, Dye L. Dietary supplements and herbal remedies for premenstrual syndrome (PMS): a systematic research review of the evidence for their efficacy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 2006; 24: 363-378.

Kwan I, Onwude JL. Premenstrual syndrome. *Clinical Evidence* 2007; 12: 806.

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.