

## Leide auch ich an PMS?

Bitte kreuzen Sie auf der Strecke zwischen 0 (gar nicht) und 10 (extrem) an, wie sehr Sie unter den prämenstruellen Beschwerden leiden. Liegen Sie Nahe in der Mitte der Strecke oder sogar weit rechts mit Ihren Kreuzen, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.



Fühlen Sie sich kurz vor Ihrer Menstruation müde und schlapp?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie vor den Tagen unter Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Weinen, depressive Verstimmungen)?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treten Gewichtszunahme oder Bauchschmerzen (Völlegefühl, Blähungen) auf?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Machen Ihnen vor Ihrer Periode Spannungs- und Schwellungsgefühle in den Brüsten zu schaffen?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fühlen Sie sich an diesen Tagen extrem verletzlich, sind ängstlich und nervös?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie in den prämenstruellen Tagen unter Bauchkrämpfen und Übelkeit?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treten vor Ihrer Menstruation regelmäßig Schwindel, Kopf- oder Rückenschmerzen auf?

Gar nicht Extrem  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Strotan® – zur Linderung prämenstrueller Beschwerden



### Strotan® Filmtabletten

- lindern Beschwerden bei PMS
- reduzieren Spannungs- und Schwellungsgefühle in den Brüsten
- helfen, den Rhythmus der Regelblutung zu regulieren
- rein pflanzlich - ohne Hormone

Strathmann GmbH & Co. KG • Postf. 610425  
22424 Hamburg • E-Mail: [info@strathmann.de](mailto:info@strathmann.de)  
Tel. 0 40/55 90 5 - 0 • Fax: 0 40/55 90 5 - 100  
Weitere Informationen unter: [www.strathmann.de](http://www.strathmann.de)

Strotan® Filmtabletten. Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Menstruationsstörungen, vor der Regelblutung auftretende (prämenstruelle) Beschwerden, Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten. Hinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 07.2008

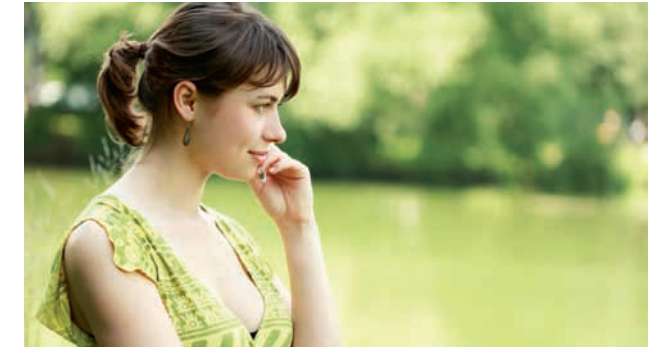
1 338100900

## Keine Lust auf schlechte Tage? Keine Lust auf PMS!



Mit PMS-Schnell-Test!

## Mal zickig – mal ausgeglichen? Alles ganz normal oder PMS?



Es besteht ein entscheidender Unterschied zwischen den normalen Unpässlichkeiten einer Frau vor Eintritt der Regelblutung und heftig ausgeprägten körperlichen und seelischen Beschwerden. Letztere schränken die Lebensqualität deutlich ein und werden als prämenstruelles Syndrom, kurz PMS, bezeichnet.

„Prämenstruell“ beschreibt Beschwerden, die regelmäßig einige Tage bis 2 Wochen vor dem Eintreten der Regelblutung auftreten. „Syndrom“ umschreibt eine Vielzahl komplexer Beschwerden, wie:

- Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen
- Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten
- Kopf-, Glieder und Muskelschmerzen
- Reizbarkeit, Wutanfälle, Stimmungsschwankungen mit allgemeinem „Empfindlichsein“
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit, Energieverluste, Schlafstörungen

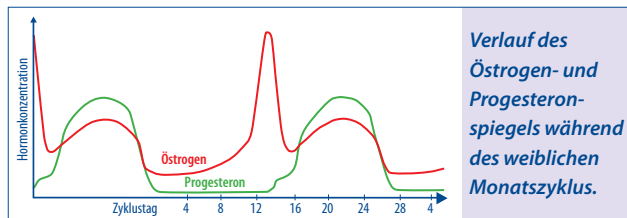
Setzt die Regelblutung ein, verschwinden die Beschwerden wieder – bis zum nächsten Zyklus.

## Warum gerade ich? Frau zu sein ist nicht immer einfach



Die Ursache des prämenstruellen Syndroms ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Naheliegender ist, dass ein Zusammenhang mit den hormonellen Veränderungen während des weiblichen Zyklus besteht. Man weiß jedoch nicht, ob die Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron direkte Auslöser für das PMS sind oder ob betroffene Frauen einfach nur sensibel auf die Veränderung im Hormonhaushalt reagieren.

Weitere Einflüsse, wie Schlafstörungen, psychische Belastung, ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel können zum Auslösen des Syndroms beitragen.



## PMS – das kann ich aktiv dagegen tun!



Gehören Sie zu den etwa 20 % - 30 % der Frauen, deren prämenstruelle Beschwerden so stark sind, dass Sie kaum Ihren Alltag bewältigen können, körperlich und seelisch leiden und normale soziale Kontakte in dieser Zeit kaum in den Griff bekommen?

Wenn das prämenstruelle Syndrom Sie mehr beeinträchtigt als Ihnen lieb ist, sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen über das Problem.

Meist kann eine Veränderung der Lebensweise das Beschwerdebild günstig beeinflussen. Der Verzicht auf salzreiche Speisen, Alkohol und Koffein sowie ausreichende Bewegung vermag der Wassereinlagerung im Gewebe entgegen zu wirken, Spannungen werden reduziert. Sportarten an frischer Luft und Sonne helfen gut gegen depressive Verstimmungen.

Sind diese Maßnahmen nicht ausreichend oder im Alltag nicht realisierbar, leisten verträgliche Pflanzenwirkstoffe, wie Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt in **Strotan®** gute Dienste. In besonders schwierigen Fällen kann der Arzt auch Schmerzmittel, Hormone oder sogar Psychopharmaka verordnen.

## Ganz natürlich – mit Pflanzenextrakten gegen PMS



Ein bewährtes und gut verträgliches pflanzliches Mittel gegen PMS wird aus Keuschlammfrüchten extrahiert. Die Keuschlamm-pflanze oder auch Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus* Linné) genannt, ist ein bis zu 6 Meter hoch wachsender Strauch, der überwiegend im Mittelmeerraum und in Asien verbreitet ist. Er trägt zartblaue bis rosaviolette Blüten, aus denen sich dann die Keuschlammfrüchte (*Agnis casti fructus*) entwickeln.

Für **Strotan®** wird aus diesen Früchten ein spezieller Trockenextrakt gewonnen, der auf natürlicher Basis den Hormonhaushalt ausbalanciert und darum angewendet wird:

- bei prämenstruellem Syndrom (PMS)
- bei Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie)
- und bei Menstruationsstörungen (Regeltempoanomalien).

## Strotan® – was kann ich erwarten?



**Strotan®** ist ein hormonfreies, rein pflanzliches Präparat, das mit nur 1 Filmtablette pro Tag die Beschwerden bei PMS lindern kann.

Allmählich, aber auf milde Weise beeinflusst **Strotan®** die unausgewogene hormonelle Situation in den Tagen vor der Regelblutung. Die Anwendung sollte darum über mindestens 3 Monate erfolgen.

Mit Hilfe von **Strotan®** werden prämenstruelle Beschwerden gelindert, Spannungs- und Schwellungsgefühle in den Brüsten nehmen ab, der zeitliche Ablauf im Zyklus stabilisiert sich und die seelische Verfassung wird auch in den Tagen vor der Menstruation ausgeglichener.

**Frau sein wird wieder ein Vergnügen – für sich selbst und für die, die wir lieben!**