**Mönchspfeffer - hilft bei Menstruationsbeschwerden**

**Schmerzen in der Brust, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, krampfartige Bauchschmerzen – die Monatsblutung bahnt sich an. Wie Sie diese Symptome mit Mönchspfefferextrakten lindern, lesen Sie hier…**



Die Verwendung des Mönchspfeffers beschränkt sich vor allem auf seine Früchte. Die Inhaltsstoffe Iridoidglykosid, Flavonoid und ätherisches Öl, sind in großem Maße in diesen eichelartigen Früchten enthalten.

**Die Pflanze**

Die scharf schmeckenden Steinbeeren („Keuschlammfrüchte“) des bis zu fünf Meter hohen Strauchs nutzen Mönche seit dem Mittelalter als Pfefferersatz. Der Mönchspfeffer wurde früher aber auch zur Dämpfung der sexuellen Begierdenbei Geistlichen eingesetzt.

**Die Anwendung**

Mönchspfeffer wirkt vor allem etwaigen Menstruationsbeschwerden bei Frauen entgegen. So lindert es krampfartige Schmerzen und beugt depressiven Verstimmungen während der Regel vor. Es wirkt zu starken Monatsblutungen entgegen und entkrampft bei schmerzhaften Spannungsgefühlen in den Brüsten.  
Extrakte aus Mönchspfefferfrüchten senken den Spiegel des Hormons Prolaktin und ermöglichen damit die ursächliche Behandlung der Beschwerden beim prämenstruellen Syndrom. Bei starken Beschwerden sollte jedoch ein Arzt aufgesucht werden, um andere organische Erkrankungen zur Gänze ausschließen zu können.

**Heilende Wirkung**

Das heutige, wissenschaftlich überprüfte Anwendungsgebiet von Mönchspfeffer spezialisiert sich, wie schon oben erwähnt, auf Frauen mit körperlichen und psychischen Beschwerden vor den „Tagen“. Durch Mönchspfeffer wird der Spiegel des Hormons Prolaktin gesenkt. Nach einer Entbindung ist dieser Stoff für die Milchbildung zuständig. Wird er in nicht schwangerem Zustand zu intensiv ausgeschüttet, kommt es dadurch zu den typischen Menstruationsbeschwerden der Frau. Dies sind vor allem: Spannungsgefühle in den Brüsten, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Kreislauf- und Verdauungsstörungen, meist gefolgt von starken Monatsblutungen, die mit krampfartigen Schmerzen einhergehen.  
Diese Beschwerden werden häufig gar nicht oder mit schmerz- und krampflösenden Mitteln lediglich symptomatisch behandelt. Der gezielte, kurmäßige Einsatz von Mönchspfefferextrakten stellt eine gut verträgliche und vor allem ursächliche Behandlungsmethode dar, deren eindrucksvolle Erfolge in vielen klinischen Studien belegt sind.

## PMS - Alptraum vieler Frauen. Mönchspfeffer hilft!

Platzhalter

### Brustspannen, Kopfschmerzen, Depressionen ... Wir fassen zusammen: das prämenstruelle Syndrom! Mönchspfeffer kann dieser monatlichen Qual ein Ende machen.

Platzhalter

[http://ad.at.doubleclick.net/ad/hokohoko.com/DE_MAGAZIN_REC_C_300x250;sz=300x250;Tile=4;ord=1234567890?](http://ad.at.doubleclick.net/jump/hokohoko.com/DE_MAGAZIN_REC_C_300x250;sz=300x250;Tile=4;ord=1234567890?)

#### Etwa ein Drittel aller Frauen leidet Monat für Monat unter dem prämenstruellen Syndrom. Die Palette der psychischen und physischen Symptomen, die unter diesem Begriff zusammengefasst wird, ist groß: Sie reicht von Brustspannen (Mastodynie), vermehrter Wassereinlagerung im Körper, Unterleibsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Auslöser für diese vermehrt in der zweiten Zyklushälfte auftretenden Probleme ist eine hormonelle Imbalance. Genauer gesagt: Ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Estrogen und Progesteron. Häufig wird hier lediglich symptomatisch mit schmerz- und krampflösenden Mitteln behandelt. Ein Behandlung mit Mönchspfeffer hingegen packt das Problem an der Wurzel, da seine Früchte hormonartige Wirkungen haben und das gestörte Gleichgewicht im Körper wieder herstellen. Wie so oft bei pflanzlichen Produkten setzt die Wirkung nur langsam ein, deshalb ist eine Behandlung über längere Zeit unbedingt erforderlich. In Apotheken sind Mono- oder Kombinationspräparate mit Mönchspfefferfruchtextrakten erhältlich. Tee aus Mönchpfeffer zu trinken ist nicht gebräuchlich, da die wirkbestimmenden Bestandteile schlecht wasserlöslich sind. In der Regel wird pro Tag eine Menge verordnet, die 30 bis 40 mg Mönchspfefferfrüchten entspricht, doch letzten Endes muss das immer der Arzt individuell entscheiden.