

PRODUKTSTUDIE

TROTZ DER „TAGE VOR DEN TAGEN“

Gut gelaunt und leistungsfähig das Leben genießen

In den „Tagen vor den Tagen“ treten bei 30 bis 40 % aller Frauen regelmäßig psychische und körperliche Beschwerden auf, die mit dem Einsetzen der Regelblutung verschwinden. Die Ursachen für das prämenstruelle Syndrom (PMS) sind noch immer ungeklärt. Mehrere Theorien sprechen für eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber den Hormonschwankungen, die während eines Zyklus auftreten. Auch könnte dadurch die Reizübertragung im Nervensystem beeinträchtigt sein ⁽¹⁾. PMS ist typischerweise durch körperliche Veränderungen, negative Stimmung und Gereiztheit sowie Erschöpfung, Überforderung und Leistungseinschränkungen gekennzeichnet. Die Beschwerden beeinträchtigen Lebensqualität und Wohlbefinden der betroffenen Frauen und können das Privat- und das Berufsleben massiv beeinflussen. Über Konflikte in der Partnerschaft und im sozialen Umfeld berichten sie ebenso wie über eingeschränkte Leistungsfähigkeit und mangelnde Produktivität im beruflichen Alltag ⁽²⁾.

Mikronährstoffe haben einen nachgewiesenen Einfluss auf die hormonelle Situation, das Nervensystem und die Psyche. So ist Vitamin B6 an der Regulierung der Hormontätigkeit beteiligt, Magnesium unterstützt die Funktion der Nerven und der Psyche, Eisen verringert Müdigkeit und Erschöpfung und Zink spielt eine Rolle bei der Erhaltung der kognitiven Funktionen. Ziel dieser Anwendungsbeobachtung war es herauszufinden, ob die 2-monatige Verwendung eines Kombinationspräparats mit Mikronährstoffen und Pflanzenextrakten (Nutrifem P-M-S Formula®) zu einer geringeren Intensität der prämenstruellen Beschwerden führt und somit einen stabilisierenden Einfluss auf Stimmung, Emotionen, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ausübt. Dazu wurden über soziale Medien 100 Frauen mit PMS rekrutiert. Die Intensität der Beschwerden wurde zu Beginn und am Ende der Studie mithilfe einer Skala (numerische Ratingskala, NRS) erhoben, bei der die Teilnehmerinnen die Stärke ihrer Beschwerden von 0 bis 10 (0 = keine Intensität, 10 = stärkste vorstellbare Intensität) einschätzen konnten. Dabei wurden u. a. die Stimmung und Leistungsfähigkeit erfasst. Die Daten zu Lebensqualität und Wohlbefinden wurden mittels WHO-5-Fragebogens erhoben.

Insgesamt konnten die Daten von 68 Teilnehmerinnen im Alter von 20 bis 50 Jahren ausgewertet werden.

Die Ergebnisse

Emotionale Stabilität

Das PMS geht in der Regel mit einer Veränderung von psychisch-emotionalen Vorgängen in den „Tagen vor den Tagen“ einher. Dies äußert sich in Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Reizbarkeit, gesteigerter Ängstlichkeit und geistiger Abgeschlagenheit. Die Eingangsdaten der Studienteilnehmerinnen zeigten mit Werten von 6 bis 7 Punkten einen hohen Leidensdruck in allen Bereichen der Kategorie Stimmung. Nach 3-monatiger Verwendung des Studienprodukts (Nutrifem P-M-S Formula®) war die Intensität der Beschwerden auf 3 bis 4 Punkte gesunken (Tab. 1).

Stimmung	Punkte zu Studienbeginn	Punkte am Studienende	Veränderung (in Punkten)	Verbesserung (in %)
eine Stimmung schwankt oder ich bin impulsiv.	7,75	4,94	-2,81	36,2 %
Ich bin reizbar, wütend oder aggressiv.	7,46	4,74	-2,72	36,5 %
Ich bin traurig, niedergeschlagen oder weinerlich.	7,41	4,60	-2,81	37,9 %
Ich fühle mich unruhig oder nervös.	6,07	3,37	-2,71	44,6 %
Ich fühle mich unsicher.	5,74	3,29	-2,44	42,6 %

Tab. 1: Intensität der psychisch-emotionalen Beeinträchtigungen in den „Tagen vor den Tagen“ von 68 an prämenstruellem Syndrom leidenden Frauen, gemessen mithilfe der numerischen Ratingskala (Werte von 0 bis 10) zu Beginn und nach 3-monatiger Verwendung des Studienpräparats

Leistungsfähigkeit und Produktivität

In den „Tagen vor den Tagen“ weisen Frauen, die von PMS betroffen sind, außerdem eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit auf. Sie leiden unter Müdigkeit und Erschöpfung, Energiemangel, Antriebslosigkeit und Überforderung. Dies hat Auswirkungen auf das Familien- und das Berufsleben. Untersuchungen haben gezeigt, dass PMS deutlich mit Leistungseinbußen und einer entsprechenden Verminderung der Arbeitsproduktivität einhergeht ⁽³⁾. PMS beeinträchtigt zudem die Arbeitsplatz-Zufriedenheit sowie die Zusammenarbeit mit Kollegen ⁽⁴⁾. Frauen mit PMS sind aufgrund ihrer Beschwerden öfter von ihrem Arbeitsplatz abwesend als ihre nicht betroffenen Kolleginnen ⁽⁵⁾.

Unsere Daten zeigen, dass die Betroffenen starke Leistungseinbußen erfahren: Zu Beginn der Studie zeigten die Teilnehmerinnen mit Werten von 6 bis 7 einen hohen Einschränkungsggrad bei den erhobenen Parametern. Nach der 3-monatigen Verwendung des Studienprodukts (Nutrifem P-M-S Formula®) verringerte sich die Intensität der Beschwerden auf 3 bis 4 Punkte (Tab. 2).

Leistungsfähigkeit	Punkte zu Studienbeginn	Punkte am Studienende	Veränderung (in Punkten)	Verbesserung (in %)
Ich bin müde.	7,87	4,62	-3,25	41,3 %
Ich fühle mich schnell erschöpft.	7,29	3,79	-3,50	48,0 %
Ich kann weniger leisten.	6,79	3,76	-3,03	44,6 %
Ich fühle mich überfordert.	6,28	3,76	-2,51	40,1 %
Ich bin antriebslos, lethargisch oder habe kein Interesse.	6,26	3,85	-2,41	38,5 %

Tab. 2: Intensität der Leistungseinbußen in den „Tagen vor den Tagen“ von 68 an prämenstruellem Syndrom leidenden Frauen, gemessen mithilfe der numerischen Ratingskala (Werte von 0 bis 10) zu Beginn und nach 3-monatiger Verwendung des Studienpräparats

Wohlbefinden und Lebensqualität

Schätzungen zufolge leiden von PMS betroffene Frauen während ihrer fruchtbaren Jahre an insgesamt ca. 3000 Tagen an den typischen Beschwerden (6). Diese monatlich wiederkehrende Bürde beeinträchtigt die allgemeine Lebensqualität und das Wohlbefinden der Frauen. Zur Erfassung von Wohlbefinden und Lebensqualität wurde der international anerkannte WHO-5-Fragebogen eingesetzt, der auch den Vergleich mit der Durchschnittsbevölkerung erlaubt. Ein Wert über 13 (auf einer Skala von 25) kennzeichnet ein gutes Wohlbefinden und eine normale Lebensqualität.

In dieser Anwendungsbeobachtung lagen die Teilnehmerinnen zu Beginn der Studie mit durchschnittlich 7,62 Punkten erheblich unter dem Grenzwert von 13 Punkten. Dies zeigt offensichtlich, dass die monatlichen Beschwerden einen deutlichen negativen Einfluss auf Wohlbefinden und Lebensqualität ausüben. Nach 3-monatigem Einsatz des Studienpräparats (Nutrifem P-M-S Formula®) verbesserte sich der Wert signifikant auf 11,69 Punkte, was einer Steigerung von 53,4 % entspricht. Die Reduktion der Beschwerdeintensität korrelierte auch statistisch mit dem Anstieg des Wohlbefindens und der Lebensqualität (Abb. 1).

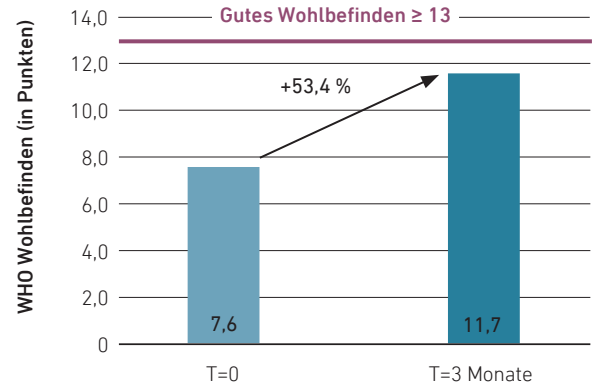


Abb. 1: Lebensqualität und Wohlbefinden von 68 an prämenstruellem Syndrom leidenden Frauen, ermittelt mithilfe des standardisierten WHO-5-Fragebogens zu Beginn (T=0) und nach 3-monatiger Verwendung des Studienpräparats (T=3 Monate)

Fazit:

Pflanzenextrakte und Mikronährstoffe haben positive Effekte auf den Körper von Frauen. Ihre stabilisierenden Eigenschaften können helfen, die Funktionen von Nerven und Psyche im Gleichgewicht zu halten und sich günstig auf die hormonelle Balance auszuwirken. So ist bekannt, dass beispielsweise Vitamin B6 die Regulierung der Hormontätigkeit unterstützt und zur Erhaltung der Funktion von Nerven und Psyche beiträgt. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Mikronährstoffe die normalen psychisch-emotionalen Funktionen auch in den „Tagen vor den Tagen“ aufrechterhalten, wodurch sich die PMS-Beschwerden reduzieren. In der vorliegenden Anwendungsbeobachtung verringerte sich die Intensität der Stimmungs- und Leistungseinschränkungen signifikant, was sich in höherem Wohlbefinden und besserer Lebensqualität widerspiegelte. Das Studienprodukt Nutrifem P-M-S Formula® stellt eine wirkungsvolle Möglichkeit dar, die Bürde der „Tage vor den Tagen“ zu verringern und Stimmung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu erhalten.

Literatur:

- (1) Ryu, A., Kim, T. H. 2015. Premenstrual syndrome: A mini review. *Maturitas*. 82(4):436–40.
- (2) Janda, C. et al. 2015. Wie kann man den Umgang mit prämenstruellen Symptomen verändern? Ein modularisiertes Behandlungsprogramm. *Verhaltenstherapie*. doi: 10.1159/000439336.
- (3) Haenggi-Bally, D. 2007. Das prämenstruelle Syndrom. *Schweiz Med Forum*. 7:834–8.
- (4) Kahyaoglu Sut, H., Mestogullari, E. 2016. Effect of Premenstrual Syndrome on Work-Related Quality of Life in Turkish Nurses. *Saf Health Work*. 7(1):78–82.
- (5) Dean, B. B., Borenstein, J. E. 2004. A prospective assessment investigating the relationship between work productivity and impairment with premenstrual syndrome. *J Occup Environ Med*. 46(7):649–56.
- (6) Rapkin, A. J., Winer, S. A. 2009. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: quality of life and burden of illness. *Expert Rev Pharmacoecon Outcomes Res*. 9(2):157–70.

Die Autorin der Biogena-Studie:



Dr. Ina Viebahn

Forschungsdesignerin
Biogena-Wissenschaftsteam

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG

Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

www.biogena.com