

# PrämensPlus

## Rhodiola rosea-, Frauenmantel- und Mönchspfeffer-Extrakt für Frauen

### Beschreibung

- ✓ Entwickelt in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Döll
- ✓ PrämensPlus kombiniert die Kräuter Scharfgarben-Extrakt, Frauenmantel-Extrakt und Mönchspfeffer-Extrakt
- ✓ enthält Magnesium in Citratform, Rhodiola rosea (patentierter RhodioLife® Extrakt) und natürliches Griffonia-Extrakt
- ✓ Beste Rohstoffqualität aus deutscher Herstellung

PrämensPlus wurde in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Döll entwickelt und enthält wertvolle pflanzliche Extrakte wie Mönchspfeffer, Rhodiola rosea und Frauenmantel sowie Vitamin B6 (Pyridoxin). Vitamin B trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.


Unter dem Begriff Prämenstruelles Syndrom werden unterschiedliche Symptome zusammengefasst, die Monat für Monat vor der Regelblutung auftreten, u.a. Unterleibskrämpfe, Wassereinlagerungen, spannende Brüste, Kopfschmerzen, Heißhunger auf Süßes, gereizte Stimmung und Konzentrationsschwierigkeiten. Üblicherweise beginnen die Beschwerden einige Tage bis zwei Wochen vor der Blutung und verschlimmern sich bis zu deren Beginn. Typisch ist, dass die Beschwerden mit dem Einsetzen der Blutung bzw. ein bis zwei Tage danach verschwinden.

Schafgarbe (Achillea) ist ein bekanntes Kraut aus der Frauenheilkunde und enthält unter anderem Azulen, Flavone, Eukalyptol, Bitterstoffe und Gerbstoffe.


Das Produkt PrämensPlus enthält 300 mg Magnesium pro Tagesdosis. Studien bestätigen, dass Magnesium in der organisch-gebundenen Form als Magnesiumcitrat gut bioverfügbar ist.

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris) zählt zu den Rosengewächsen und ist in unseren Breitengraden sehr weit verbreitet.



-  farbstofffrei
-  glutenfrei
-  trenn- und bindemittelfrei
-  laktosefrei
-  100% vegan

### Produktdaten

ART	Nahrungsergänzungsmittel	
ARTIKELNUMMER	2400003	
GTIN	4251938106036	
PPN	11 18206788 65	
PZN AT	5373527	
PZN DE	18206788	
INHALT	180 Kapseln (1-Monats-Packung)	
GEWICHT BRUTTO	152 g	
GEWICHT NETTO	101,34 g	
MASSE (Ø×H; CM)	5,8×11	
PRODUKTVERSION	1	

Ein weiterer Inhaltsstoff im PrämensPlus ist der Mönchspfeffer-Extrakt (Vitex agnus-castus). Mönchspfeffer enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Flavonoide, Gerbstoffe, Diterpene, Iridoide.

Die Rosenwurz (Rhodiola rosea) gehört zur Familie der Dickblattgewächse und ist eine sukkulente Pflanze, die in arktischen Gebieten genauso wie in den Gebirgsregionen Nordamerikas, Europas und Asiens vorkommt. Die Rosenwurz hat ihren Namen, weil ihr unterirdischer, knolliger Stamm rosenartig duftet. RhodioLife® ist ein standardisiertes Extrakt und enthält pro 100 mg Rosenwurz-Extrakt 1,5g Rosavin und 0,5g Salidroside.

Die südafrikanische Pflanze Griffonia simplicifolia (auch afrikanische Schwarzbohne) enthält 5-HTP (Hydroxytryptophan), das in unserem Körper in Serotonin umgewandelt wird. Für den Einsatz als Nahrungsergänzungsmittel werden die Samen aus den Schoten der afrikanischen Schlingpflanze zu Pulver verarbeitet. Das Glückshormon Serotonin ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, wie beispielsweise an der Schlafsteuerung durch die Bildung von Melatonin aus Serotonin.

Viele Frauen reagieren auf den Abfall der weiblichen Geschlechtshormone kurz vor der Periode mit Stimmungsschwankungen. Weniger bekannt, und auch vielen Frauen nicht bewusst, ist, dass Kopfschmerzen mit dem Umschwung der Hormone zusammen hängen können.

Im gesamten Nervensystem sind Östrogenrezeptoren vorhanden, weshalb man davon ausgeht, dass der plötzlich eintretende Östrogenabfall und -mangel kurz vor Eintreten der Periode zu einem erhöhten Anstieg der Übertragung von Schmerzsignalen führt. An anderen Tagen kann es sein, dass Kopfschmerzen deshalb nicht so stark gespürt werden, wie kurz vor und während der Periode.

Viele Frauen können nicht zuordnen wann die Kopfschmerzen genau auftreten. Es kann hilfreich sein ein Tagebuch zu führen, um sich eventuelle Regelmäßigkeiten bewusst zu machen und den Körper in bestimmten Phasen mit Entspannungsübungen und zusätzlichen Nährstoffen zu unterstützen.

PRODUKTINFORMATION

# PrämensPlus

## Rhodiola rosea-, Frauenmantel- und Mönchspfeffer-Extrakt für Frauen

### Zutaten

Magnesiumcitrat, Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Schafgarbe-Extrakt, Rhodioliife®, Frauenmantel-Extrakt, Griffonia-Extrakt, Mönchspfeffer-Extrakt, Pyridoxal-5-Phosphat

### Verzehrempfehlung

1-mal täglich 6 Kapseln, alternativ morgens und mittags je 3 Kapseln. Optimal ist der Verzehr mindestens 30 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit mit 250 ml stillem, lauwarmen Wasser.

### Inhaltsstoffe

	PRO TAGESDOSIS (6 KAPSELN)	NRV <sup>1</sup>
Magnesium	300 mg	80 %
Schafgarbe-Extrakt	300 mg	
Rhodioliife® (Rhodiola rosea-Extrakt)	102 mg	
Frauenmantel-Extrakt	100 mg	
Griffonia-Extrakt	60 mg	
Mönchspfeffer-Extrakt	20 mg	
Vitamin B6 (P5P; bioaktiv)	3,5 mg	250 %

<sup>1</sup> Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011 (%)

	PRO KAPSEL	NRV <sup>1</sup>
Magnesium	50 mg	13 %
Schafgarbe-Extrakt	50 mg	
Rhodioliife® (Rhodiola rosea-Extrakt)	17 mg	
Frauenmantel-Extrakt	16,67 mg	
Griffonia-Extrakt	10 mg	
Mönchspfeffer-Extrakt	3,33 mg	
Vitamin B6 (P5P; bioaktiv)	0,58 mg	42 %

<sup>1</sup> Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011 (%)

### Rechtlicher Hinweis

Dieses Produkt dient der Ernährung und berührt deshalb nicht das Heilmittelwerbe-gesetz (HWG). Ein guter Ernährungsstatus kann dem Organismus helfen Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu überwinden. Alle zu dem Produkt getroffenen Aussagen beschreiben Eigenschaften und physiologische Wirkungen, die bei Konsumenten natürlicherweise unterschiedlich ausfallen können, und stellen keine Heil- oder Gesundheitsversprechen dar.


### Nahrungsergänzungsmittel

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern sowie kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### Reinsubstanzen-Prinzip

Nur Wirkstoffe (keine Hilfsstoffe, keine Farbstoffe, laut Gesetz keine Konservierungsstoffe, keine technologischen Zusätze wie Binde- und Trennmittel, keine versteckten Zusatzstoffe, frei von Gluten, Geschmacksverstärkern, Lactose, Aromen, Soja).



-  farbstofffrei
-  glutenfrei
-  trenn- und bindemittelfrei
-  laktosefrei
-  100% vegan