

## DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan®

Wählen Sie flexibel zwischen zwei Packungsgrößen:  
80 Tabletten, 200 Tabletten



## DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan®

bei krampfartigen Periodenschmerzen

Einzigartige Wirkstoffkombination aus dem Mineralsalz Magnesium phosphoricum und natürlichen Wirkstoffen aus Kamille, Rosskastanie, Koloquinte und Gänsefingerkraut.

0417/0618ci/450000

DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan® in zwei Packungsgrößen:

80 Tabletten: PZN 13828628 200 Tabletten: PZN 13828634

DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan® enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten!  
**Anwendungsgebiete:** Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schmerzhaftes Periodenblutungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Deutsche Homöopathie-Union DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe



Der sanfte Weg  
zur Gesundheit.

# NATÜRLICH ENTSPANNT DURCH DIE TAGE



NEU Vom Hersteller der  
DHU Schüßler-Salze



## DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan®

bei krampfartigen  
Periodenschmerzen



Der sanfte Weg  
zur Gesundheit.

# In der Regel Schmerzen?

Sie sind mit Ihren Beschwerden nicht alleine. Mehr als die Hälfte aller Frauen von 16 bis 50 Jahren leidet an Periodenschmerzen. Monat für Monat fühlen sich die Betroffenen in ihren Alltagsaktivitäten eingeschränkt und können das Ende der Regel kaum erwarten. Viele Frauen haben den Wunsch, den Schmerz mit einem natürlichen Arzneimittel auf sanfte Weise zu behandeln.



# Beschwerden während der Periode

Jeder Körper ist einzigartig und so sind auch die Beschwerden während der Periode von Frau zu Frau und von Monat zu Monat sehr unterschiedlich. Körperliche wie auch psychische Faktoren haben unter anderem Einfluss auf die Stärke der Periodenschmerzen.

Neben krampfartigen Schmerzen im Unterleib, leiden viele Frauen häufig auch unter verschiedenen Begleitsymptomen.

## Hauptsymptom

Krampf- bis kolikartige Unterbauchschmerzen

## Begleitsymptome

Kopfschmerzen, Migräne

Schmerzen im unteren Rücken

Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall

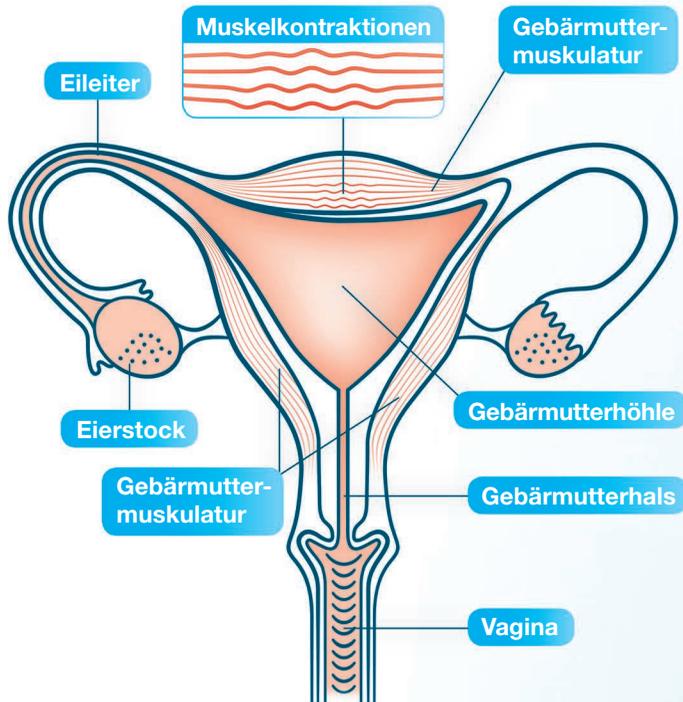
Reizbarkeit

Energielosigkeit, Müdigkeit

Kollapsneigung

# Was verursacht die monatlichen Beschwerden?

Auslöser der Beschwerden sind meist körpereigene Botenstoffe, die im Zusammenhang mit der Menstruation gebildet werden. Sie sorgen dafür, dass sich die Gebärmtermuskulatur zusammenzieht. Diese Muskelkontraktionen reduzieren die Durchblutung, verursachen den Schmerz und werden auch für Begleitsymptome wie Kopfschmerzen oder Migräne verantwortlich gemacht.



**Achten Sie auf Warnsignale des Körpers:**  
Wenn schmerzhafte Beschwerden während der Periode plötzlich neu oder verändert auftreten, suchen Sie unbedingt Ihren Gynäkologen auf.

# Natürlich entspannt durch die Tage

Die DHU hat für Sie eine neue Therapie bei Periodenschmerzen entwickelt. **DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan® wirkt bei krampfartigen Periodenschmerzen.** Die einzigartige Wirkstoffkombination enthält das Mineralsalz Magnesium phosphoricum und natürliche, speziell aufbereitete Wirkstoffe aus Kamille, Rosskastanie, Koloquinte und Gänsefingerkraut. Die krampflösenden und schmerzstillenden Wirkstoffe ergänzen sich ideal und haben sich bei Periodenschmerzen bewährt.

## Einzige Wirkstoffkombination:

Mineralsalz  
Magnesium phosphoricum

Natürliche Wirkstoffe aus Kamille,  
Rosskastanie, Koloquinte und  
Gänsefingerkraut



**NEU** Vom Hersteller der  
DHU Schüßler-Salze



**DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan®** gibt es in zwei Packungsgrößen: 80 Tabletten oder als 200er Vorteilspack



**Rezeptfrei** in  
Ihrer Apotheke



## Ihre natürliche Alternative bei Periodenschmerzen

- Keine Wechselwirkungen z. B. mit anderen Schmerzmitteln und Hormonpräparaten bekannt
- Gute Verträglichkeit
- Einfache Anwendung

## Anwendung

### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

- Bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich je 1 Tablette (höchstens 6-mal täglich)
- Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit zu reduzieren
- Einnahme bei beginnenden Schmerzen
- Für eine optimale Wirkung einfach im Mund zergehen lassen

# Tipps für jeden Monat

Gegen Ihre Periodenschmerzen können Sie unterstützend zur Einnahme von DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan® einiges für Ihren Körper tun.

## Sorgen Sie für Wärme

Ein gutes Mittel gegen krampfartige Schmerzen im Unterleib ist Wärme. Sorgen Sie also dafür, dass Sie Ihrem Körper von innen wie von außen genug Wärme gönnen.

Machen Sie es sich dazu doch mit einer Decke und einem warmen Getränk auf der Couch gemütlich. Zusätzlich können Sie noch mit einer Wärmflasche oder einem Kirschkernkissen gezielt gegen die Schmerzen vorgehen. Auch ein Entspannungsbad kann gut tun.



## Bleiben Sie in Bewegung

Regelmäßige Bewegung, auch wenn sie während der Periode schwer fällt, ist ein wirksames Mittel gegen Unterleibsschmerzen. Sanfte Sportarten wie Radfahren, Walking und gezielte Gymnastik für den unteren Rücken eignen sich besonders gut. Hier stellen wir Ihnen eine Yoga-Übung vor, die sich besonders gut bei Periodenschmerzen eignet.

### Marjaryasana-Bitilasana (Katze-Kuh)

Für Schritt 1, das Marjaryasana, knien Sie sich auf den Boden. Beugen Sie sich nun nach vorne und stützen Sie sich dabei mit durchgestreckten Armen ab. Drücken Sie zunächst den Rücken nach oben durch, so dass Sie einen Katzenbuckel bilden. Das Kinn sollte dabei Richtung Brust zeigen. Atmen Sie bei diesem Bewegungsablauf aus.



Für Schritt 2, das Bitilasana, machen Sie mit dem Oberkörper eine leichte Bewegung nach vorne. Gehen Sie dabei mit Ihrem Rücken in ein Hohlkreuz über und legen Sie den Kopf in den Nacken. Atmen Sie dabei ein.



Diese Übung kann dabei unterstützen den Rücken zu entspannen und die Krämpfe im Unterleib zu lösen.

## Vermeiden Sie Stress für Ihren Körper

Neben Zeit- und Leistungsdruck ist auch ein ungesunder Lebensstil Stress für den Körper, und dieser kann Periodenschmerzen noch verstärken. Belasten Sie den Körper nicht unnötig. Gönnen Sie sich Ruhe, wenn Ihr Körper danach verlangt. Zudem sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Frische und vitaminreiche Nahrung fördert das Wohlbefinden. Insbesondere Vitamin B kann einen positiven Einfluss auf Ihre Periodenschmerzen haben, ebenso wie Omega-Fettsäuren. Wir haben für Sie nachfolgend ein Rezept zur Inspiration kreiert.

## Avocado Mango Salat

### Für den Salat:

250 g Rucola  
1 Avocado  
1 Mango /  
alternativ 2 Birnen  
50 g Walnüsse  
10 g Leinsamen

### Für das Dressing:

3 Esslöffel Rapsöl  
1/2 Esslöffel Leinöl  
2 Esslöffel Balsamico  
1/2 Esslöffel Honig  
1 Prise Meersalz

**Zubereitung:** Rucola gut waschen. Avocado und Mango halbieren, Kern entfernen, schälen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing alle Zutaten in einem Glas gut vermengen. Anschließend mit dem Salat in einer Schüssel gut durchmischen. Walnüsse und Leinsamen kurz in der Pfanne anrösten und zum Schluss über den Salat geben. **Guten Appetit!**



# DHU Schüßler-Salze – sanft, schonend und natürlich

## Die 12 Salze des Lebens

Mineralsalze sind Bestandteile unserer Körperzellen und für deren Funktion unentbehrlich. Ist der Mineralstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten, kommt es nach Dr. Schüßler zu Störungen der Zellfunktion. Die 12 speziell aufbereiteten „**Salze des Lebens**“ nach Dr. Schüßler sind an der Aufnahme und Verteilung von **Mineralsalzen** im Körper beteiligt und erfüllen somit wichtige Aufgaben. Kleinste Mengen sorgen nach Dr. Schüßler für Impulse in den Zellen, um die **Selbsteilungskräfte** des Körpers wieder zu aktivieren.

## Unser Qualitätsversprechen

Die Deutsche Homöopathie-Union (DHU) ist Deutschlands führender Hersteller von Schüßler-Salzen\*. Das liegt nicht nur an unserer über 140-jährigen Erfahrung in der Herstellung, sondern ebenso an der Sorgfalt, mit der wir auf die konstant hohe Qualität unserer Produkte achten. Ihre Gesundheit ist das Wichtigste. Vertrauen Sie deshalb mit DHU Schüßler-Salzen auf das Beste für Ihre Zellen – ob als **Tabletten, Salben, Lotionen** oder **Gelen**.

\* Quelle: IQVIA PharmaScope 04/ 2018

Exklusiv für Sie: Unser medizinisch-wissenschaftlicher Service  
**Kompetente Antworten auf Ihre Fragen:**

Telefon: 0800 1012289-11 (kostenlos)

Mo. bis Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 15.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.30 Uhr

E-Mail: [info@dhu.de](mailto:info@dhu.de)



## Die 12 Mineralsalze im Überblick

### Nr. 1 Calcium fluoratum

*Das Salz des Bindegewebes, der Gelenke und der Haut*

Calcium fluoratum ist wichtig für das Stütz- und Bindegewebe. Es verleiht dem Bindegewebe Festigkeit und Elastizität.

### Nr. 2 Calcium phosphoricum

*Das Salz der Knochen und Zähne*

Calcium phosphoricum wird auch als das Knochensalz unter den Schüßler-Salzen bezeichnet.

### Nr. 3 Ferrum phosphoricum

*Das Salz des Immunsystems*

Ferrum phosphoricum hat Anteil am Immunsystem und sorgt für die gute Sauerstoffaufnahme im Körper.

### Nr. 4 Kalium chloratum

*Das Salz der Schleimhäute*

Kalium chloratum ist das Schleimhautmittel unter den Schüßler-Salzen. Es wirkt schützend und ausgleichend in den Schleimhäuten.

### Nr. 5 Kalium phosphoricum

*Das Salz der Nerven und Psyche*

Kalium phosphoricum gilt als Nährstoff für die Nerven.

### Nr. 6 Kalium sulfuricum

*Das Salz der Entschlackung*

Kalium sulfuricum unterstützt den Körper bei Abbau und Ausscheidung von überflüssigem Ballast.

### Nr. 7 Magnesium phosphoricum

*Das Salz der Muskeln und Nerven*

Magnesium phosphoricum ist an der Muskelaktivität beteiligt.

### Nr. 8 Natrium chloratum

*Das Salz des Flüssigkeitshaushalts*

Natrium chloratum reguliert den Wasserhaushalt im Körper.

### Nr. 9 Natrium phosphoricum

*Das Salz des Stoffwechsels*

Natrium phosphoricum dient zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper und regt den Stoffwechsel an.

### Nr. 10 Natrium sulfuricum

*Das Salz der inneren Reinigung*

Natrium sulfuricum wird auch als das Ausleitungsmittel unter den Mineralsalzen bezeichnet. Es tritt in den Ausscheidungsorganen auf und hilft dem Körper, überschüssiges Wasser auszuscheiden.

### Nr. 11 Silicea

*Das Salz der Haare, der Haut und des Bindegewebes*

Silicea wird auch als das Schüßler-Salz für die Schönheit bezeichnet.

### Nr. 12 Calcium sulfuricum

*Das Salz der Gelenke*

Calcium sulfuricum ist ein natürlicher Bestandteil der Gelenke.

**Biochemische Funktionsmittel Nr. 1–12: Calcium fluoratum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 1, **Calcium phosphoricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 2, **Ferrum phosphoricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 3, **Kalium chloratum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 4, **Kalium phosphoricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 5, **Kalium sulfuricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 6, **Magnesium phosphoricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7, **Natrium chloratum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 8, **Natrium phosphoricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 9, **Natrium sulfuricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 10, **Silicea** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 11, **Calcium sulfuricum** D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 12. Enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe**