

## Studie: Curcumin reduziert PMS-Symptome

Referenz Khayat S, Fanaei H, Kheirkhah A, et al. Curcumin mildert die Schwere der Symptome des prämenstruellen Syndroms: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie. *Ergänzung Ther Med.* 2015;23:318-324. Design Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie Teilnehmer Die Studie umfasste 70 gesunde prämenopausale Frauen mit regelmäßiger Menstruation, die an Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS) litten und randomisiert Curcumin (n=35) oder Placebo (n=35) erhielten. Intervention Jede Teilnehmerin erhielt 7 Tage vor der Menstruation und 3 Tage nach Beginn der Menstruation für 3 aufeinanderfolgende Zyklen alle 12 Stunden 100-mg-Kapseln (insgesamt 200 mg/Tag Curcumin oder identisches Placebo) und zeichnete die Schwere ihrer Symptome durch einen täglichen &hellip;



### Referenz

Khayat S, Fanaei H, Kheirkhah A, et al. Curcumin mildert die

Schwere der Symptome des prämenstruellen Syndroms: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie. *Ergänzung Ther Med.* 2015;23:318-324.

## **Design**

Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie

## **Teilnehmer**

Die Studie umfasste 70 gesunde prämenopausale Frauen mit regelmäßiger Menstruation, die an Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS) litten und randomisiert Curcumin (n=35) oder Placebo (n=35) erhielten.

## **Intervention**

Jede Teilnehmerin erhielt 7 Tage vor der Menstruation und 3 Tage nach Beginn der Menstruation für 3 aufeinanderfolgende Zyklen alle 12 Stunden 100-mg-Kapseln (insgesamt 200 mg/Tag Curcumin oder identisches Placebo) und zeichnete die Schwere ihrer Symptome durch einen täglichen Fragebogen auf.

## **Zielparameter**

Der Fragebogen bewertete den Schweregrad von PMS anhand von 3 Kategorien: Stimmungssymptome, körperliche Symptome und Verhaltensmerkmale. Zu den Stimmungssymptomen gehörten Unruhe, Reizbarkeit, Angst, Depression, Traurigkeit, Weinen und Gefühle der Isolation. Zu den körperlichen Symptomen gehörten Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Brustspannen, Gewichtszunahme, Bauchschmerzen, Schwellungen der Extremitäten, Muskelsteifheit, gastrointestinale Symptome und Übelkeit. Zu den bewerteten Verhaltensmerkmalen gehörten Müdigkeit, Energiemangel,

Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Appetitveränderungen. Die Schwere der Symptome wurde mit (0) Symptomfreiheit, (1) mildem Symptom, das die tägliche Aktivität nicht beeinträchtigt, (2) moderatem Symptom, das die tägliche Aktivität beeinträchtigt, und (3) schweren Symptomen, die die tägliche Aktivität behindern, bewertet. Bei Frauen mit mindestens 5 Symptomen wurde PMS diagnostiziert.

## **Wichtige Erkenntnisse**

Von 70 Teilnehmern konnten 4 Frauen in der Placebo-Gruppe und 3 in der Curcumin-Gruppe die Studie nicht abschließen.

Die Curcumin-Gruppe erfuhr eine signifikante Verringerung des Verhaltens ( $22,8 \pm 17,4$  auf  $9,1 \pm 5,49$ , *PP*)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**