

Hormonfrei wirksam gegen Beschwerden der Wechseljahre



9647|0108



Zu unternehmungslustig
für **Hitzewallungen.**

Remifemin®, Wirkstoff: Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock. **Anwendungsgebiete:** psychische und neurovegetative Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Remifemin® plus, **Anwendungsgebiete:** Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

Stand: Juni 2007

Remifemin® Ratgeber Wechseljahre

INHALT

Die Wechseljahre –

eine ganz natürliche Phase im Leben einer Frau

S. 04–11

Medikamente –

Natürliches unterstützt man am besten mit Naturarzneien

S. 12–19

Tipps für weibliches Wohlbefinden –

Sie können viel für sich tun!

S. 20–29

Calciumreiche Ernährung –

sorgt für die nötige Knochenstärke

S. 30–31

Weitere Informationen finden Sie unter: www.remifemin.de

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie uns einfach oder schicken Sie uns eine E-Mail an:

E-Mail: service@remifemin.de

Schaper & Brümmer
Remifemin-Service-Team
Postfach 51 17 60
38247 Salzgitter

Ihre Fragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und schnellstmöglich beantwortet.

Liebe Leserin,

gehören Sie auch zu den Frauen, die nachts auf einmal nicht mehr durchschlafen können? Die vom plötzlichen Auf und Ab der Stimmung überrascht werden? Oder denen ohne jeden Grund und garantiert im falschen Moment der „heiße Schweiß“ ausbricht?

Für alle, die eine dieser Fragen mit Ja beantworten, ist es gut zu wissen, dass sie ihr Schicksal mit immerhin zwei Drittel aller Frauen in der Altersgruppe 45–60 teilen. Genauso wie die Aussicht, dass diese natürlichen, aber oft sehr lästigen Erscheinungen die betroffenen Frauen zwar eine Zeit lang begleiten können, dann aber auch wieder vollständig verschwinden.

Damit Sie besser mit den Veränderungen während der Wechseljahre umgehen können, haben wir für Sie in diesem Ratgeber alle wichtigen Informationen rund um dieses Thema zusammengestellt. Mit unseren „Tipps für weibliches Wohlbefinden“ und unserem pflanzlichen Arzneimittel Remifemin® möchten wir Ihnen darüber hinaus unterstützend zur Seite stehen.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Remifemin Service-Team



Mit 40, mit 50 oder mit 60: Wann beginnt eigentlich die Wechseljahreszeit?

Erinnern Sie sich noch?

Erinnern Sie sich noch an die verrückte Teenagerzeit, als Ihr Körper sich jeden Tag zu ändern schien? Neben der Pubertät sind die Wechseljahre ein weiterer Abschnitt im Leben einer Frau, der von hormonellen Veränderungen entscheidend geprägt ist.

Während es zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr jedoch zu einem rasanten Anstieg der weiblichen Hormonproduktion kommt, stehen die Wechseljahre für deren langsames Absinken.

Die Medizin unterscheidet dabei 3 Abschnitte:

Die Prämenopause bezeichnet die Zeit, in der sich die hormonellen Umstellungsprozesse erstmals ankündigen. Etwa ab dem 40. Lebensjahr kann es dann zu ersten Beschwerden kommen. Blutungsunregelmäßigkeiten sowie eine Intensivierung der Beschwerden können folgen.

Die Menopause ist die allerletzte Monatsblutung

Mit dem Begriff der Menopause ist die allerletzte Monatsblutung gemeint. Sie tritt in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein, im Durchschnitt mit dem 50. Lebensjahr und lässt sich nur rückwirkend nach einem Jahr ohne Monatsblutung bestimmen.

Zur Postmenopause rechnet die Medizin das Jahrzehnt nach der Menopause. In dieser Zeit – etwa bis zum 60. Lebensjahr – verringert sich die Hormonproduktion immer weiter, bis sie schließlich vollständig eingestellt wird. Einen Sonderfall der Wechseljahre stellt die Entfernung der Eierstöcke dar. Da der Körper hierbei ebenfalls die Fähigkeit verliert, in ausreichendem Maß weibliche Sexualhormone zu bilden, treten Wechseljahresbeschwerden bei den davon betroffenen Frauen genauso auf wie im Fall einer natürlichen Abnahme der Hormonbildung.

Wechselspiel der Hormone: was Frauen aus der Balance bringt

Wichtig für die Fortpflanzung: Geschlechtshormone

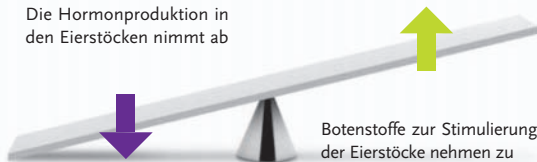
Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die für das Funktionieren einer Vielzahl biologischer Prozesse verantwortlich sind. Im Bereich der Fortpflanzung kommt den Geschlechtshormonen die entscheidende Rolle zu. Bei der Frau steuern Östrogen und Progesteron unter anderem die Follikelentwicklung, den Eisprung sowie die Bildung und Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut.

Etwa ab dem 40. Lebensjahr kommt es in den Eierstöcken der Frau zu einer Verminderung der Hormonproduktion. Dies hat einen unregelmäßiger werdenden Eisprung sowie Veränderungen im Bereich der Gebärmutter Schleimhaut zur Folge. Zyklus- bzw. Blutungsunregelmäßigkeiten sind daher die ersten Anzeichen für den Eintritt in die Wechseljahre.

Was Wechseljahresbeschwerden auslöst

Die Abnahme der Geschlechtshormone führt gleichzeitig dazu, dass in der Hirnanhangdrüse die Ausschüttung spezieller Botenstoffe massiv erhöht wird. Diese sollen wiederum die Eierstöcke dazu anregen, die Produktion der Sexualhormone auf das alte Niveau zu bringen. Das hieraus resultierende hormonelle Ungleichgewicht – hier weniger Sexualhormone, dort ein Mehr an stimulierenden Botenstoffen – ist der eigentliche Auslöser für typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Die Hormonproduktion in den Eierstöcken nimmt ab



Erst im Verlauf mehrerer Jahre beginnt der Körper die Abnahme der Geschlechtshormone „zu akzeptieren“. Bis schließlich das Verschwinden der unangenehmen Begleitscheinungen eindeutig signalisiert, dass der natürliche hormonelle Umstellungsprozess abgeschlossen ist.



Kein Beinbruch, aber lästig: körperliche Wechseljahresbeschwerden

Die meisten Frauen
leiden unter
Hitzewallungen

Jede Frau ist anders. Daher ist es nur natürlich, dass selbst so grundlegende biologische Prozesse wie die Menstruation oder die Schwangerschaft ganz unterschiedlich erlebt werden können.

Nicht anders bei den Wechseljahren. Von Ihren Freundinnen wissen Sie vielleicht, dass manche keinerlei Probleme mit den Wechseljahren zu haben scheinen. Andere dagegen kennen sich bereits bestens mit dem Spätprogramm der Fernsehsender aus, weil sie Nacht für Nacht aufwachen und nicht mehr schlafen können.

Das wohl häufigste Symptom der Wechseljahre sind allerdings die Hitzewallungen. Diese treten bei jeder Frau unterschiedlich in Erscheinung. Mal begleitet von Herzklopfen, mal von Schweißausbrüchen, mal von Schwindelgefühlen. Gemeinsam ist den Attacken jedoch, dass diese in der Regel völlig überraschend und garantiert im falschen Moment auftreten: Beim Anprobieren des neuen Abendkleides zum Beispiel, beim Gespräch mit dem Vorgesetzten oder schon frühmorgens gleich nach dem Duschen. Hier wie bei den Schlafstörungen gilt: Obwohl natürlich bedingt, kann und sollte man gegen die Beschwerden etwas tun, da sie neben dem Lebensgefühl auch die Leistungskraft nachhaltig beeinträchtigen können.

Nicht spürbar ist dagegen eine weitere Folge der sinkenden Hormonproduktion: die nachlassende Fähigkeit des Körpers, Calcium aufzunehmen. Dies kann in späteren Jahren zu einer Verminderung der Knochendichte, also einer Osteoporose, führen. Tipps zur Vorbeugung finden Sie am Schluss dieser Broschüre auf der Seite 31.

Reizpunkt auch für Freunde und Verwandte: seelische Begleiterscheinungen der Wechseljahre

Änderungen des Hormonspiegels beeinflussen die Stimmung

Besonders Frauen, die ihr Leben lang Nerven wie Drahtseile zu haben schienen, verstehen oft die Welt nicht mehr, wenn sie plötzlich bereits durch Kleinigkeiten aus der Ruhe zu bringen sind. Diskussionen mit dem Chef, den pubertierenden Kindern und selbst dem besten Ehemann der Welt geraten nun, Souveränität ade, im Handumdrehen außer Kontrolle.

Vielen Frauen sind diese seelischen Auswirkungen eines absinkenden Hormonspiegels bereits aus den Tagen vor den Tagen – wenn Gefühle wie „himmelhochjauchzend“ und „zu Tode betrübt“ ganz dicht beieinanderliegen können – bestens bekannt.

Während der Wechseljahre äußert sich die Talfahrt der Hormone je nach Frauentyp mit Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, allgemeiner Unzufriedenheit oder auch depressiven Verstimmungen. Nicht gerade erleichternd kommt dann noch hinzu, dass auch das Umfeld, Familie und Kollegen, oft nicht mit der gebotenen Gelassenheit reagiert.

Auch aus diesem Grund ist es wichtig, nicht gleich jeden Anflug von Gereiztheit, schlechter Laune oder Traurigkeit auf die Wechseljahre zurückzuführen. Schließlich gibt es auch andere Anlässe und Auslöser für Gefühle. Und das besonders in einer Lebensphase, in der neben den Wechseljahren mehr als genug passiert: das langsame Abnabeln der Kinder, neue Aufgaben im privaten Bereich, ein Wiedereinstieg in den Beruf oder ein weiterer Schritt auf der Karriereleiter.





Neue Perspektiven statt alter Gewohnheiten: Richten Sie den Blick nach vorn

Der Umgang mit den Wechseljahren ist oft eine Typfrage

Vielleicht haben Sie sich bei der einen oder anderen Ihrer Freundinnen auch schon einmal gefragt: „Wie schafft die das bloß alles?“ Manche Frauen scheinen ihren Alltag mit spielerischer Leichtigkeit zu meistern, während andere sich offensichtlich schwerer tun. In der Regel ist dies sicher eine Typfrage. Im Hinblick auf die Wechseljahre befürchten viele Frauen, dass Überforderungsgefühle vielleicht sogar noch zunehmen. Hier ist es beruhigend zu wissen, dass aktive Frauen, die viele Aufgaben zu bewältigen haben, die Wechseljahre und ihre Begleiterscheinungen als deutlich weniger belastend empfinden.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es ebenfalls, statt lange zurückzuschauen, den Blick nach vorn und auf die eigenen Bedürfnisse zu richten. Dazu zählt genauso, sich einmal Zeit für sich selbst zu nehmen wie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu achten. Auch das soziale Umfeld kann das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Neben der Familie ist es vor allem der Austausch mit Freunden und Freundinnen, der einem auch den Umgang mit etwaigen Wechseljahresbeschwerden erleichtern kann.



Reicht all dies nicht aus, können die Symptome der Wechseljahre auch ganz gezielt behandelt werden. Bei der Entscheidung über das „Wie“ sind die meisten Frauen zunehmend an Mitteln interessiert, die auf natürliche und unkomplizierte Weise helfen. In vielen Fällen hat sich dabei Remifemin® als effektive Unterstützung erwiesen.

Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden: Was dafür spricht und was zu bedenken ist

Die Beschwerdestärke ist ein wichtiger Faktor

Kein Frauengespräch zum Thema Wechseljahre, in dem es nicht um die Bewertung der so genannten Hormonersatztherapie geht. Galten Hormone noch vor wenigen Jahren als Mittel der Wahl, das bei allen Beschwerden der Wechseljahren unabhängig vom Schweregrad Anwendung fand, werden heute zunehmend auch mögliche Risiken diskutiert.

Bei sehr starken Wechseljahresbeschwerden sind Hormone auch heute noch eine hilfreiche Therapieoption. Allerdings sollten diese dann gemäß den aktuellen Empfehlungen der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft in der niedrigstmöglichen Dosierung und so kurz wie möglich zum Einsatz kommen.

Bei leichten bis mittelstarken Beschwerden haben sich Naturarzneimittel wie Remifemin® dagegen bereits seit vielen Frauengenerationen als eine gleichermaßen wirksame wie schonende Therapieform erwiesen.

Gerade weil die Wechseljahre eine natürliche Phase im Leben einer Frau darstellen, wird die Behandlung mit einem natürlich-pflanzlichen Medikament vielfach auch als nahe liegend und besonders sympathisch empfunden.

Ganz gleich jedoch, ob sich eine Frau für oder gegen Hormone entscheidet, sollte dies immer erst nach umfassender Information durch den Arzt und der Abklärung aller Risiken geschehen.



Natürlich zum Therapieerfolg: die Kraft der Traubensilberkerze

Altes Wissen für die moderne Medizin

Eine natürliche Behandlungsmöglichkeit von Wechseljahresbeschwerden bietet der Wurzelextrakt der Traubensilberkerze. *Cimicifuga racemosa*, wie der lateinische Name der weiß blühenden, aus Nordamerika stammenden Arzneipflanze lautet, wird bereits seit über 100 Jahren bei gynäkologischen Beschwerden eingesetzt. Inzwischen ist die Traubensilberkerze aus der modernen Frauenmedizin nicht mehr wegzudenken. Sie gilt als weltweit millionenfach bewährte Naturarznei gegen die Beschwerden der Wechseljahre.



Ihre beruhigenden und regulierenden Eigenschaften verdankt die Traubensilberkerze den in ihren Wurzeln enthaltenen Inhaltsstoffen. Diese werden in einem modernen pharmazeutischen Verfahren aus dem schonend getrockneten Wurzelstock gewonnen. Ihre Verwendung in hochwertigen, wirksamen Arzneimitteln (Remifemin® und Remifemin® plus) geschieht in Form des so genannten isopropanolischen Spezialextraktes (iCR). Entscheidender Vorteil dieses Extraktes ist, dass er weder Hormone noch so genannte Phytoöstrogene enthält und daher nur auf bestimmte, vom Umstellungsprozess der Wechseljahre betroffene Körperfunktionen wirkt. Im Gegensatz zu Hormonen oder den genannten Phytoöstrogenen, wie sie in Rotklee oder Soja zu finden sind, zeigen sich dabei keine unerwünschten Effekte auf die Gebärmutter-schleimhaut oder auf das Brustgewebe.

Somit zeigt der in Remifemin® enthaltene Spezialextrakt der Traubensilberkerze nachgewiesene positive Eigenschaften, ohne hormonellen Einfluss auf den Körper zu nehmen.

Bei körperlichen Beschwerden: Remifemin®

Remifemin®
gegen körperliche
Beschwerden

Wenn Frauen sich für eine natürliche Unterstützung bei Wechseljahresbeschwerden entscheiden, liegt ihnen damit eine gleichermaßen wirksame wie sichere Lösung am Herzen.

Remifemin® ist ein seit Jahrzehnten bewährtes pflanzliches Arzneimittel mit dem von Schaper & Brümmer entwickelten iCR*-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze.

Bis heute haben weltweit unzählige Frauen mit dieser Naturarznei hervorragende Erfahrungen bei der Behandlung von überwiegend körperlichen Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und Schlafstörungen gemacht.



* isopropanolischer Cimicifuga racemosa Extrakt

Bei körperlichen plus seelischen Beschwerden: Remifemin® plus

Bei stärkeren körperlichen Beschwerden und/oder wenn zusätzlich Symptome wie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit oder Nervosität auftreten, gibt es mit Remifemin® plus ein Präparat, dessen natürliche Wirkstoffe speziell auf diese Beschwerden abgestimmt wurden. Remifemin® plus enthält den iCR-Spezialextrakt der Traubensilberkerze in deutlich höherer Dosierung sowie mit dem Johanniskraut zusätzlich eine hochwirksame Heilpflanze, die einen nachhaltig positiven Einfluss auf die Psyche hat. Remifemin® plus gilt somit als das stärkere Remifemin® mit dem Plus für die Seele – und als stärkstes Traubensilberkerzen-Präparat überhaupt.

Wirksam und schonend: Remifemin® & Remifemin® plus

- **Hormonfreie Wirksamkeit:** Der iCR-Spezialextrakt der Traubensilberkerze enthält weder Hormone noch so genannte Pflanzenhormone („Phytoöstrogene“)
- **Geprüfte Sicherheit:** Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit sind durch umfangreiche Studien geprüft und belegt



Remifemin® plus,
wenn zusätzlich
die Psyche leidet

i

Besonders wichtig für Frauen, die keine Hormone einnehmen dürfen oder wollen: Klinische Studien haben gezeigt, dass die Einnahme des iCR-Spezialextraktes weder östrogen- (hormon)artige Effekte am Brustdrüsengewebe zeigt noch das Wachstum von Krebszellen fördert.

Traubensilberkerze ist nicht Traubensilberkerze: der iCR-Spezialextrakt für zuverlässige Wirksamkeit

Die Wirkstoffqualität entscheidet über die Wirksamkeit

Entscheidend für die gute Wirksamkeit eines pflanzlichen Arzneimittels ist immer die Qualität des Extraktes, der aus der Pflanze gewonnen wird. Pflanzenextrakte können je nach pflanzlichem Ausgangsmaterial und Extraktionsverfahren zu unterschiedlichen Qualitäten und Wirksamkeiten führen. Somit ist ein Vergleich von Pflanzenpräparaten mit unterschiedlichen Extrakten nur sehr schwer möglich und Traubensilberkerzen-Präparat ist nicht unbedingt gleich Traubensilberkerzen-Präparat.

Um Packung für Packung, Tablette für Tablette zuverlässige Wirksamkeit bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden zu gewährleisten, wurde der iCR-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze entwickelt.

Nur Remifemin® enthält den nachgewiesenen wirksamen iCR-Spezialextrakt

Der iCR-Spezialextrakt ist ausschließlich in Remifemin® und Remifemin® plus enthalten. Er verdankt seine hohe, stets gleich bleibende Qualität einem modernen, besonders wirkstoffschonenden Herstellungsverfahren für Naturarzneien. Die in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesene Wirksamkeit gegen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen, aber auch die Sicherheit des iCR-Spezialextraktes gelten daher nur für Remifemin® und Remifemin® plus.



Schonende Wirksamkeit braucht mehr Zeit als Chemie

Sanft, sicher und gut verträglich

Wirksamkeit und Sicherheit von Remifemin® und Remifemin® plus wurden in vielen Studien geprüft. Wie bei pflanzlichen Arzneimitteln üblich setzt die Wirkung jedoch nicht sofort ein, sondern baut sich vielmehr schrittweise und daher besonders schonend über mehrere Wochen auf.



Eine spürbare Linderung der Beschwerden ist in der Regel bereits nach 2 bis 4 Wochen zu bemerken.

Wichtig ist dabei die regelmäßige Einnahme von 2x 1 Tablette pro Tag, bei Remifemin® plus bei Bedarf sogar von 2x 2 Filmtabletten. Um bestmögliche Behandlungsergebnisse zu erzielen, sollte die Therapie jedoch kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erfolgen.

Auch wenn es Ihnen unter der Einnahme von Remifemin® bzw. Remifemin® plus bereits wieder gut geht, sollten Sie dennoch in mehrmonatigen Behandlungsintervallen Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt halten und auch die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen.

Pflanzliche Arzneien und was man beachten muss

Pflanzenmedizin ersetzt nicht den Frauenarzt

So können Sie sicher sein, dass auch eventuell auftretende andere Erkrankungen nicht übersehen werden. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Arzt das weitere Behandlungskonzept zu besprechen.

i

WELCHES REMIFEMIN® FÜR WEN?



REMIFEMIN®



REMIFEMIN PLUS®

WIRKSTOFF:

iCR-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze

iCR-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze **plus** Johanniskrautextrakt

BESCHWERDEN:

vorwiegend körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen

stärkere körperliche **plus** seelische Symptome wie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und Nervosität

DOSIERUNG:

2x 1 Tablette täglich

2x 1 Filmtablette täglich
Bei Bedarf: 2x 2 Filmtabletten

WIRKBEGINN:

nach 2–4 Wochen

nach 2–4 Wochen

Power für den Alltag: Bewegung macht fit und schön

Sie haben zu wenig Zeit für Sport und Bewegung? Dabei können schon 10 Gehminuten an der frischen Luft spürbar Durchblutung und Kreislauf anregen, den Sauerstoff im Körper kreisen lassen und die Laune verbessern helfen. Leider vergessen wir dies nur immer wieder. Darum ist es nützlich, sich die positiven Effekte körperlicher Betätigung immer wieder vor Augen zu führen:

Bewegung ist gut gegen Hitzewallungen und Co.

Wechseljahresbeschwerden können auch als hormonell bedingte Regulationsstörungen der Körpertemperatur, des Ein- und Durchschlafens und der Stimmung verstanden werden. Körperliche Betätigung mit ihrem ständigen Auf und Ab von Anspannung und Entspannung kann dazu beitragen, die körpereigenen Reaktionen und Prozesse neu zu regulieren. Bewegungsbedingtes Schwitzen mit anschließendem Abkühlen kann zum Beispiel die Temperaturregulation trainieren und so unangenehmen Hitzewallungen entgegenwirken. Natürliche körperliche Müdigkeit kann das Ein- und Durchschlafvermögen verbessern und das positive Körpergefühl beim Sport die Stimmung aufhellen.

Bewegung ist gut gegen Stress

Hektik und ständiges Gefordertsein fördern die Ausschüttung von Stresshormonen, die den Körper in einen Alarmzustand versetzen. Körperliche Bewegung hingegen sorgt dafür, dass die Stresshormone abgebaut werden und man sich wieder entspannen kann.

Bewegung ist gut für die Figur

Man kann es sich gar nicht oft genug vor Augen führen: Bewegung verbraucht Kalorien, strafft und festigt das Gewebe, lässt neue Muskeln wachsen und bringt den lebenswichtigen Sauerstoff bis in die letzte Zelle. Kurz: Bewegung macht schlank und schön.

Bewegung ist gut gegen Osteoporose

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Knochen, die nicht durch Bewegung gefordert werden, nicht so stabil sind wie solche, die ihre Festigkeit regelmäßig unter Beweis stellen müssen. Die Gleichung ist daher einfach: Bewegung = ein stabileres Knochengerüst.



Welcher Sport ist der richtige?

Wer sich bewegen will, für den gibt es keine richtige und keine falsche Sport- oder Bewegungsart. Ob Fahrradfahren, Nordic Walking, Spaziergehen, Golf, Treppensteigen – Hauptsache, man überfordert sich nicht, hat Spaß dabei und schafft sich keinen zusätzlichen Stressfaktor. Dann ist alles richtig und auch in der kleinsten Dosis besser als gar nichts.



Entspannen oder aktiv sein? Hauptsache, Zeit für sich selbst.

Die meisten Frauen über 40 stehen heute – wie man so schön sagt – mitten im Leben. Beruf und/oder Familienleben erfordern zwar Zeit und Aufmerksamkeit, bringen aber auch viel Spaß und Anerkennung.

Trotzdem fragen sich viele Frauen manchmal, ob sie selbst zwischen all den Terminen und Verpflichtungen überhaupt noch vorkommen. Lautet die Antwort: „Eigentlich eher weniger“, tut es gut, auch mal an sich zu denken und sich ein Auftankprogramm zu gönnen. Das stärkt das innere Gleichgewicht und ist wohltuend für die Seele. Ob es dabei ganz entspannend oder auch aktiv zugeht, können Sie dabei ganz nach Ihren eigenen Vorlieben entscheiden.

Auftankzeiten für Macher

Jeder weiß am besten, wie er wieder zu sich kommt. Wenn Sie eher zu den „Machern“ gehören, können Sie zum Beispiel ein altes Hobby wieder aufleben lassen oder sich ein neues zulegen. Ganz gleich aber, ob Sie lieber lesen, etwas mit den Händen tun oder künstlerisch tätig sein möchten – halten Sie sich einen festen Termin in Ihrem Zeitplan frei, der nur Ihnen gehört und bei einem Ausfall wirklich nachgeholt wird.

Auftankzeiten für Entspannungsfreunde

Ein heißes Bad mit duftenden Essenzen, eine Stunde bei Kerzenschein und klassischer Musik oder auch ein kleiner Spaziergang sind ideal, um von den Reizen und Anforderungen der Außenwelt Abstand zu gewinnen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Gleich wirksam können aber auch ein Massagetermin, ein Besuch bei der Kosmetikerin oder eine Entspannungstechnik wie das autogene Training, Yoga oder Meditation sein. Wichtig ist nur, dass Sie Ihre Auftankzeit entspannt wahrnehmen können und die Umstände nicht zusätzlichen Stress bedeuten.



Richtig abschalten: das Feierabend-Ritual



Vielen Menschen gelingt es nicht so gut, einfach einmal abzuschalten. Der Grund liegt oft darin, dass sie unerledigte Dinge mit in ihre freie Zeit nehmen. Psychologen empfehlen daher ein Feierabend-Ritual, dessen Ziel es ist, einen Schlusstrich unter den Tag zu ziehen und die Erholung einzuleiten.

Alles, was Sie dazu brauchen, sind 5 Minuten Zeit, ein Bleistift und ein Blatt Papier, auf dem Sie stichwortartig die folgenden Fragen für sich beantworten:

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was ist nicht so toll gelaufen?
- Wie könnte ich es nächstes Mal besser machen?
- Was habe ich abgeschlossen?
- Was habe ich noch nicht geschafft?
- Wann werde ich die offen geliebten Dinge erledigen und wer kann mir gegebenenfalls dabei helfen? (Termin und Personen festlegen)

Probieren Sie es einfach einmal und legen Sie anschließend Ihre unerledigten Dinge ruhig mit dem Blatt Papier für den Rest des Tages beiseite.





TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN – SIE KÖNNEN VIEL FÜR SICH TUN!

War schön, ist schön, bleibt schön: die Liebe.

Jetzt gerade: erleben, dass der Körper Spaß macht

Es ist wahr: Ein leidenschaftliches erotisches Zusammensein mit dem Liebsten kann wirklich Wunder wirken, wenn es um das Wohlbefinden und die eigene Ausstrahlung geht. Viele Frauen fragen sich aber, ob Sex auch in den Wechseljahren und in der Zeit danach noch so positiv erlebt werden kann. Doch keine Angst: Erotik und Sexualität bleiben so schön, so aufregend und so aufbauend wie immer. Und in manchen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass das Interesse an Erotik und Sexualität in und nach den Wechseljahren sogar noch zunehmen kann.

Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass nun die Unsicherheiten der jungen Jahre überwunden sind und der Umgang mit dem eigenen Körper selbstbewusster und entspannter geworden ist. Lust und Leidenschaft können so noch intensiver und vielfach mit neuen Facetten erlebt werden, so dass sich viele Frauen gerade in dieser Zeit über ein erfüllteres Sexalleben freuen können.

Neben einem dicken Plus beim Wohlbefinden hat dies übrigens auch positive gesundheitliche Effekte, die hier nicht vergessen werden sollen: Körperliche Liebe fördert nämlich nachhaltig die Durchblutung, sie regt den Stoffwechsel an, stimuliert die körpereigene Hormonproduktion und trainiert dazu noch Herz, Kreislauf und Beckenmuskulatur. Ein Rundum-gesund-Programm für alle also, die auch ohne sportliche Höchstleistung fit bleiben möchten.



Lassen Sie es sich schmecken: einkaufen, was guttut

Gesundes Essen beginnt beim Einkaufen

Essen macht nicht nur Spaß – es ist die Grundlage für unsere Vitalität und Gesundheit. Dies gilt natürlich nicht nur in Zeiten des hormonellen Wandels. Aber vielleicht bieten gerade die Wechseljahre eine willkommene Gelegenheit, die eigenen Ernährungsgewohnheiten einmal kritisch unter die Lupe zu nehmen und zugunsten der körperlichen Fitness zu verbessern. Die folgenden Leitgedanken sollen Ihnen helfen, schon beim Einkaufen die Weichen für eine gesündere Ernährung zu stellen.

Frisch hält frisch



Das Konservieren ist der natürliche Feind vieler lebensnotwendiger Mineralien, Vitamine und Pflanzenstoffe, die normalerweise im Gemüse, aber auch im Obst enthalten sind. Wie gut, dass die Frischeabteilungen des Lebensmittelhandels und natürlich auch die Wochenmärkte inzwischen fast zu jeder Jahreszeit alle nur erdenklichen Salat-, Gemüse- und Obstsorten in ihrem Angebot haben. 5x am Tag Frisches zu sich zu nehmen, wie es Ernährungsexperten empfehlen, sollte daher kein Problem mehr sein. Und wenn es doch einmal an Frischgemüse fehlt, bietet das Kühlregal vielfältige, ebenfalls sehr gesunde Alternativen.

Vollwert ist wertvoll



Kohlenhydrate sind als gesunder Energielieferant eine wichtige Säule unserer Ernährung. Brot, Reis und Nudeln sind besonders reich an Kraft spendenden Kohlenhydraten und sollten daher reichlich und regelmäßig verzehrt werden. Allerdings mit einer Einschränkung: Es sollte sich dabei um Vollkornprodukte handeln. Vor allem versorgen Vollkornprodukte den Körper mit vielen unverzichtbaren Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen. Diese befinden sich vorwiegend in den äußeren Hüllen oder im Keim des Getreide- bzw. Reiskorns, während das „weiße“ Innere fast ausschließlich energiereiche Stärke enthält.



Süß setzt an

Ob in Schokolade, Kuchen oder anderen Leckereien – Zucker ist eine Versuchung, der wohl niemand ganz widerstehen kann. Zucker steckt in Obst, Marmelade, Honig und natürlich in den meisten Desserts. Und leider ist er heute auch in vielen Lebensmitteln enthalten, in denen wir den süßen Verführer wohl kaum vermuten würden. In Ketchup zum Beispiel, in vielen Fertiggerichten und sogar in Wurst. Dabei ist zu viel Zucker alles andere als gesund. Im Stoffwechsel umgebaut zerstört er viele Vitamine – zum Beispiel aus der B-Gruppe. Er beeinträchtigt zudem die Calciumverwertung und erhöht die Osteoporose-Neigung.

Was also tun, um nicht krank durch Zucker oder gar zuckerkrank zu werden? Maßhalten ist die einzige Alternative. Und das gelingt am besten, wenn man sich die sichtbarsten Auswirkungen übermäßigen Zuckergenusses vor Augen führt: unschöne Rundungen und überschüssiges Körperfett.





Pflanzenfett ist besser als tierisches Fett

Fett liefert Energie. Fett transportiert die meisten Geschmacksstoffe. Und Fett versorgt den Körper mit Vitaminen (A, D, E und K) und lebensnotwendigen Fettsäuren.

Was ist also schlecht an Fett? Nichts. Vorausgesetzt, es handelt sich um das richtige Fett und eine angemessene Menge. Letztere beträgt bei einer Frau ab 40 ca. 80 g pro Tag, das entspricht etwa 8 Esslöffeln Butter, Margarine oder Öl. (Aber Vorsicht: Versteckte Fette in Wurst, Käse oder Backwaren werden leicht übersehen, obwohl sie den größten Teil unserer Tagesration ausmachen.)

Bei der Wahl des richtigen Fettes sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe vermehrt an pflanzliche Fette denken, da tierische Fette – etwa in Butter, Schmalz, Käse, Fleisch und Wurst – den Cholesterinspiegel erhöhen und rheumatisch entzündliche Erkrankungen begünstigen können. Oliven- oder Rapsöl enthalten dagegen gesunde ungesättigte Fettsäuren und können großzügig verwendet werden. Etwa ein Drittel der täglichen Fettration sollte zudem aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Diese sind vorzugsweise in Distel-, Lein- und Walnussöl sowie in fettem Kaltwasserfisch wie Lachs enthalten.



Fisch ist besser als Fleisch

Fisch ist in der Regel leichter verdaulich als Fleisch, enthält reichlich Eiweiß und die gesünderen Fettsäuren. Zwei Fischmahlzeiten in der Woche sind daher ideal. Generell sind fettarme Gerichte zu bevorzugen und die Fleischportionen klein zu halten. Wenn Fleisch, dann empfehlen sich Geflügel- und Rindfleisch – möglicherweise sogar in Bioqualität.

Viel trinken ist besser als vertrocknen

Ob auf der Straße, im Büro oder beim Konzert – die Wasserflasche ist der treueste Begleiter der modernen Frau. Aus gutem Grund. Wasser und alle anderen zucker-, koffein- und alkoholfreien Getränke sind wichtig für körperliches Wohlbefinden und einen schönen Teint und sollten daher über den ganzen Tag ausreichend genossen werden. Experten empfehlen 1,5 bis 3 Liter – je nachdem ob man zusätzlich einem schweißtreibenden Sport nachgeht. Trinken Sie also – wo immer Sie gehen und stehen.



Das Extra für ein starkes Knochengestüt: Calcium und Vitamin D₃

Eine schleichende
Gefahr:
Osteoporose

Vielleicht haben Sie es weiter vorn in diesem Ratgeber schon gelesen: Das Nachlassen der Hormonproduktion kann dazu führen, dass der Körper sein Calcium aus den eigenen Knochen zu entnehmen beginnt. Im Zusammenspiel mit der natürlichen Abnahme der Knochendichte im Alterungsprozess kann dies die Gefahr einer Osteoporose – einer krankhaften Abnahme der Knochendichte – erhöhen.

Um einer Osteoporose gezielt entgegenzuwirken, benötigen Frauen nach Meinung von Experten mehr Calcium als vor den Wechseljahren. Pro Tag sollten es jetzt ca. 1.500 mg sein. Zu den guten Calciumlieferanten zählen neben Milch- und Käseprodukten vor allem grüne Gemüse, Nüsse, Pilze, aber auch viele Obstsorten (wie viel Calcium in welchen Lebensmitteln steckt, zeigt Ihnen unsere Tabelle).

Ebenfalls wichtig zu wissen: Um das zugeführte Calcium verwerten zu können, benötigt der Körper das Vitamin D₃ als Einbauhelfer. Um dieses Vitamin bilden zu können, benötigt unser Stoffwechsel wiederum eine bestimmte Menge Sonnenlicht. Steht nicht genug davon zur Verfügung, kann die Einnahme einer Nahrungsergänzung – zum Beispiel Calcium mit Vitamin D₃ – eine sinnvolle Alternative sein.



i

OSTEOPOROSEBEWUSSTE ERNÄHRUNG ODER: WIE VIEL CALCIUM STECKT IN WELCHEN LEBENSMITTELN?

Milchprodukte	Calcium	Gemüsesorten	Calcium
100 ml Buttermilch	120 mg	100 g Brokkoli	113 mg
100 g Dickmilch	120 mg	100 g Champignons	200 mg
100 g Frucht-Dickmilch	100 mg	100 g Fenchel	109 mg
100 g Frucht-Joghurt	100 mg	100 g Grüne Bohnen	56 mg
100 g Joghurt	120 mg	100 g Grünkohl, gekocht	160 mg
100 ml Kefir	120 mg	100 g Kichererbsen, getrocknet	110 mg
100 g Magermilchpulver	1.200 mg	100 g Kohlrabi, roh	67 mg
100 ml Milch (1,5 % Fett)	118 mg	100 g Möhren	33 mg
100 g Quark (Magerstufe)	100 mg	100 g Porree	87 mg
100 g Schlagsahne	75 mg	100 g Sauerkraut	50 mg
100 g Vollmilchschokolade	250 mg	100 g Sellerie	80 mg
		100 g Weiße Bohnen	105 mg
		100 g Wirsing, gekocht	42 mg
Käseprodukte		Brotsorten	
100 g Bergkäse (50 % F.i.Tr.)	1.000 mg	100 g Pumpernickel	22 mg
100 g Brie (50 % F.i.Tr.)	400 mg	100 g Roggenvollkornbrot	22 mg
100 g Butterkäse (60 % F.i.Tr.)	575 mg	100 g Weizentostbrot	35 mg
100 g Camembert (30 % F.i.Tr.)	575 mg		
100 g Chester (50 % F.i.Tr.)	800 mg	Getränke	
100 g Edamer (30 % F.i.Tr.)	800 mg	200 ml Apfelsaft	22 mg
100 g Emmentaler (40 % F.i.Tr.)	1.000 mg	200 ml Cola-Getränke (Durchschnitt)	12 mg
100 g Gouda (30 % F.i.Tr.)	1.000 mg	200 ml Frucht-Limonade (Durchschnitt)	14 mg
100 g Limburger (40 % F.i.Tr.)	350 mg	200 ml Grapefruitsaft	40 mg
100 g Parmesankäse	1.335 mg	200 ml Himbeersaft	54 mg
100 g Schmelzkäse	575 mg	200 ml Johannisbeersaft, rot	44 mg
100 g Tilsiter (30 % F.i.Tr.)	800 mg	200 ml Johannisbeersaft, schwarz	50 mg
Nüsse und Früchte		200 ml Möhrensaft	50 mg
100 g Apfelsinen	50 mg	200 ml Orangensaft	58 mg
100 g Erdbeeren	25 mg	200 ml Sauerkrautsaft	108 mg
100 g Feigen, getrocknet	190 mg	200 ml Tomatensaft	48 mg
100 g Haselnüsse	225 mg		
100 g Himbeeren	31 mg		
100 g Kiwis	38 mg		
100 g Mandeln	252 mg		
100 g Mohn	1.400 mg		
100 g Sesamsamen	740 mg		
100 g Walnüsse	90 mg		

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt Mineralwässer mit mindestens 150 mg Calcium pro Liter. Mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte sind ebenfalls empfehlenswerte Getränke. Achten Sie schon beim Einkauf darauf!