

Thema Wechseljahre

Was jede Frau darüber
wissen sollte.

Mit Selbsttest

Ein Ratgeber von
Remifemin®

Inhalt

04–07

Die Wechseljahre – eine ganz natürliche Phase im Leben einer Frau

Lesen Sie hier, wie es zu den Wechseljahren kommt und welche körperlichen und seelischen Symptome auftreten können.

08–11

Selbsttest: Welcher Wechseljahrestyp bin ich?

Finden Sie heraus, zu welchem Wechseljahrestyp Sie gehören und wie Sie ganz persönlich mit Ihren Symptomen umgehen können.

12–23

So kommen Sie leichter durch den Wechsel

Erfahren Sie, was Sie gegen Wechseljahresbeschwerden tun können und wie die pflanzlich hormonfreien Arzneimittel Remifemin® plus, Remifemin® und Remifemin® mono sowie das Medizinprodukt Remifemin® FeuchtCreme Ihnen dabei helfen können.

24–29

Tipps für weibliches Wohlbefinden – Sie können viel für sich tun!

Denken Sie an sich. Wir verraten, worauf es jetzt gerade ankommt.

30–34

Thema Ernährung – achten Sie jetzt besonders auf sich!

Essen Sie ausgewogen und möglichst frisch. Unsere Ernährungstipps und Rezepte unterstützen Sie dabei.

Liebe Leserin,

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 10. und 16. Lebensjahr jedoch zu einem rasanten Anstieg der weiblichen Hormonproduktion kommt, stehen die Wechseljahre für deren langsames Absinken.

Manche Frauen können dann nachts auf einmal nicht mehr durchschlafen oder sie werden vom plötzlichen Auf und Ab der Stimmung überrascht. Bei anderen bricht ohne jeden Grund und garantiert im falschen Moment der „heiße Schweiß“ aus oder die Sexualität kann beeinträchtigt sein.

Sollten auch Sie unter Wechseljahressymptomen leiden, dann ist es gut zu wissen, dass Sie Ihr Schicksal mit immerhin zwei Dritteln aller Frauen in der Altersgruppe zwischen 45 und 60 teilen. Ebenso gut ist die Aussicht, dass diese natürlichen, aber oft sehr lästigen Erscheinungen Sie 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 unserem Selbsttest, den „Tipps für weibliches Wohlbefinden“, unserem pflanzlichen Arzneimittel Remifemin® und der Remifemin® FeuchtCreme möchten wir Ihnen darüber hinaus unterstützend zur Seite stehen, damit Sie Ihr Leben in der Zeit des Wandels unbeschwert genießen können.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen
Ihr Remifemin® Service-Team



Die Wechseljahre – eine ganz natürliche Phase im Leben einer Frau

Wichtig für die Fortpflanzung: Geschlechtshormone

Verantwortlich für die Veränderungen im weiblichen Körper sind die Hormone: 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 Gebärmutterschleimhaut.

Etwa ab dem 40. Lebensjahr kommt es in den Eierstöcken der Frau zu einer Verminderung der Hormonproduktion mit teilweise enormen Schwankungen. 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

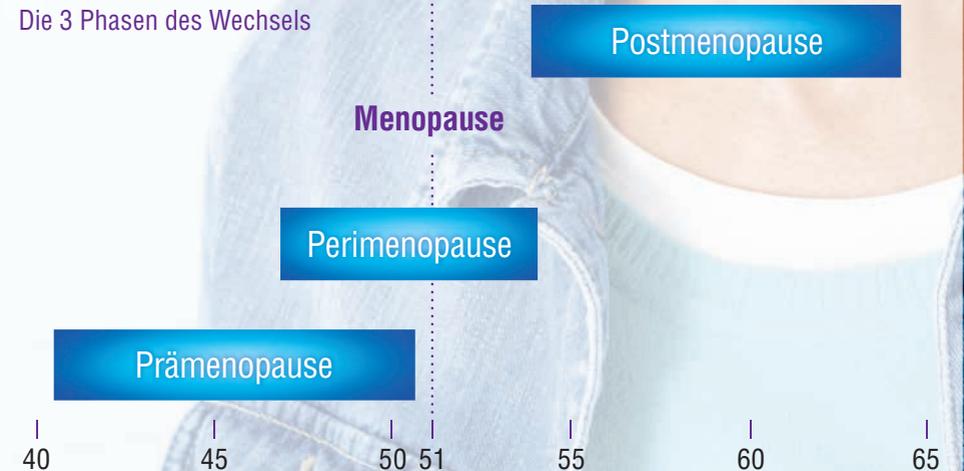
Die Abnahme der Geschlechtshormone führt dazu, dass die Hirnanhangdrüse vermehrt spezielle Botenstoffe ausschüttet. Deren Aufgabe ist es, die Eierstöcke dazu anzuregen, die Produktion der Sexualhormone wieder auf das alte Niveau zu bringen. Das hieraus resultierende hormonelle Ungleichgewicht – hier weniger Sexualhormone, dort ein Mehr an stimulierenden Botenstoffen – ist der eigentliche Auslöser für typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.



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



Klimakterium Die 3 Phasen des Wechsels



Man unterscheidet drei Wechseljahres-Phasen, die sich jeweils durch bestimmte Anzeichen, Symptome und Beschwerden bemerkbar machen. Dabei ist sowohl der Beginn als auch die Dauer der einzelnen Phasen individuell verschieden, die Übergänge zwischen den Phasen sind fließend.

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 bis hin zu Herzrasen, 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 gilt wie bei den Schlafstörungen: 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 ab der Seite 34.

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 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 mit dem besten Ehemann der Welt geraten nun, Souveränität ade, im Handumdrehen außer Kontrolle.

Vielen Frauen sind diese seelischen Auswirkungen eines schwankenden und absinkenden Hormonspiegels bereits aus den Tagen vor den Tagen – wenn Gefühle wie „himmelhochjauchzend“ und „zu Tode betrübt“ ganz dicht beieinander liegen 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 oder beruflichen Bereich oder ein weiterer Schritt auf der Karriereleiter.



Selbsttest: Welcher Wechseljahrestyp bin ich?

Die Symptome der Wechseljahre können von Frau zu Frau verschieden sein und auch die Beschwerdedauer fällt höchst unterschiedlich aus. Sie kann sich über Jahre hinziehen oder bereits nach einigen Monaten schon wieder vorbei sein. Je nach individuellen Symptomen helfen ganz unterschiedliche Maßnahmen. Finden Sie mit Hilfe des folgenden Tests heraus, welcher Wechseljahrestyp Sie sind und erfahren Sie, was gegen Ihre Beschwerden am besten hilft.

1. Sie sind im Supermarkt und finden ein bestimmtes Produkt von Ihrer Einkaufsliste nicht. Wie reagieren Sie?

- Ich bleibe gelassen und suche weiter. Zur Not frage ich den nächsten Mitarbeiter.
- Ich bin total genervt und beschließe, dass das Essen auch ohne diese Zutat schmeckt.
- Mir steht der Schweiß auf der Stirn. Wo war dieses Produkt bloß noch mal?!

2. Fühlen Sie sich in letzter Zeit öfter erschöpft und überlastet?

- Ja, und es schränkt mich in meinem Alltag zunehmend ein.
- Nur ab und zu, aber mir machen andere Symptome (wie z. B. Hitzewallungen) weitaus mehr zu schaffen.
- Nein, damit habe ich zum Glück noch keine Probleme gehabt.

3. Haben Sie in letzter Zeit zugenommen?

- Ja. Und das, obwohl ich nichts an meiner Ernährung geändert habe.
- Ich glaube nicht. Ich habe in letzter Zeit auch weniger Appetit.
- Nein, bis auf kleine Schwankungen halte ich mein Gewicht seit Jahren.

4. Plagen Sie oft diffuse Ängste oder innere Unruhe?

- Ja, manchmal sogar so schlimm, dass ich nicht einschlafen kann.
- Nein, ich bin schon immer eine Frohnatur gewesen.
- Hin und wieder, aber ich habe einige Tricks, um zur Ruhe zu kommen. Ein warmes Bad am Abend z.B. wirkt oft Wunder bei mir.

5. Haben Sie neuerdings öfter das Gefühl, dass Ihr Herz ganz plötzlich anfängt zu rasen oder stolpert?

- Nein, ich hatte nie Probleme mit Herzrasen oder ähnlichen Beschwerden.
- Mir ist in letzter Zeit schon ein, zwei Mal aufgefallen, dass mein Herz von jetzt auf gleich schneller schlug, obwohl ich einfach nur auf dem Sofa saß.
- Weiß ich nicht genau.

6. Eine Freundin möchte sich bei einem Halbmarathon anmelden und fragt Sie, ob Sie dabei sind. Ihre Antwort?

- Eher nicht. Meine Gelenke schmerzen seit einiger Zeit, wenn ich mich mehr bewege als sonst. Aber ich feuere meine Bekannte gern von der Seitenlinie aus an.
- Auf keinen Fall! Ich habe zurzeit einfach nicht die Kraft, mich zu so etwas aufzuraffen. Ich fühle mich ja schon mit meinem Alltag manchmal überfordert.
- Na klar, ich wollte schon länger mal bei einem solchen Event mitmachen.



7. Ist Ihnen manchmal schwindlig?

- Nein, damit habe ich keine Probleme.
- Durchaus, das passiert mir öfter.
- Ja, aber wirklich nur sehr selten.

8. Haben Sie Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?

- Ja, beides. Ich wache nachts ständig auf, weil mir heiß ist.
- Ja, besonders beim Einschlafen ertappe ich mich selbst immer wieder dabei, dass ich Probleme wälze oder einfach nicht abschalten kann.
- Normalerweise schlafe ich schnell ein und wache erst am nächsten Morgen wieder auf, wenn mein Wecker klingelt.

9. Wie sieht Ihr Sexleben aus?

- Momentan eher mau. Ich fühle mich nie richtig in Stimmung.
- Ganz normal. Ich habe Spaß am Sex.
- Ich habe in letzter Zeit öfter Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (aufgrund von Scheidentrockenheit).

10. Zuerst himmelhoch jauchzend und dann plötzlich zu Tode betrübt. Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Nein, so ein Gefühlschaos hatte ich seit meiner Pubertät nicht mehr.
- Naja, in letzter Zeit bin ich schon oft unzufrieden mit mir und meinem Körper. Ich weiß aber gar nicht so genau warum.
- Oh ja! An manchen Tagen ändert sich meine Stimmung ziemlich schnell. Ich bemerke dann auch oft eine innere Unruhe.

Auflösung

Zählen Sie nun bitte zusammen, wie oft Sie die jeweiligen Symbole angekreuzt haben.

Der Glückspilz Wenn Sie am meisten mit geantwortet haben:

Sie haben Glück, Sie gehören anscheinend zu den Frauen, die kaum etwas von der Hormonumstellung mitbekommen. Nur rund ein Drittel aller Frauen hat wenig bis gar keine Beschwerden während der Wechseljahre. Selbst wenn Sie ab und zu einige Begleitscheinungen spüren, machen Ihnen diese nicht ernsthaft zu schaffen, sodass Sie Ihren Alltag weiterhin unbeschwert genießen können. Damit das auch so bleibt, sollten Sie auf ausreichend Be-

wegung im Alltag achten, wie auf den Seiten 24–25 beschrieben, sowie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung – Tipps und Rezepte finden Sie auf S. 30–35. Auf sich zu achten ist übrigens auch dann besonders sinnvoll, wenn Sie noch am Anfang der Wechseljahre stehen und sich körperliche und seelische Symptome evtl. noch einstellen oder verschlimmern können.

Der Hitzkopf Wenn Sie am meisten mit geantwortet haben:

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass sich die nachlassende Hormonproduktion bei Ihnen vor allem durch körperliche Symptome bemerkbar macht. Also Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Schwindel und Herzrasen. So kommen Sie besser durch die Wechseljahre: Seien Sie im Alltag vorbereitet. Nehmen Sie sich beispielsweise bei der nächsten Shopping-Tour, dem Theater-Besuch oder einem

längeren Ausflug Wechselkleidung mit. Wenn Ihnen dann plötzlich der Schweiß ausbricht, können Sie ein frisches Oberteil anziehen – und sich schneller wieder wohlfühlen. Wer besonders unter Ein- und Durchschlafproblemen leidet, findet unter www.remifemin.de viele nützliche Informationen und praktische Tipps für einen ruhigen Schlaf. Hier erfahren Sie auch, was gegen andere typische Symptome hilft.

Die Sensible Wenn Sie am meisten mit geantwortet haben:

Sie gehören zu dem Typ Frau, bei dem seelische Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen vorherrschen. Probieren Sie, sich in Ihrem Alltag regelmäßig bewusst zu entspannen. Dabei helfen am besten Entspannungsrituale und -übungen wie z. B. Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Meditation. Aber

auch ein wohltuendes Bad im Kerzenschein, das Lesen Ihres Lieblingsromans oder ein Spaziergang an der frischen Luft können Ihnen durch akute Phasen helfen. Verschreiben Sie sich also selbst regelmäßig ein kleines Wellnessprogramm! Mehr dazu finden Sie in diesem Ratgeber auf den Seiten 26–27.

Der Mix-Typ Wenn Sie ein nahezu ausgeglichenes Ergebnis haben:

Es gibt auch Kombinationen der unterschiedlichen Typen. So kommt es beispielsweise häufig vor, dass Frauen sowohl unter körperlichen als auch unter seelischen Problemen während der Wechseljahre leiden. In diesem Fall ist es wahrscheinlich, dass Sie viele Antworten mit und angekreuzt haben. Wenn Sie oft mit dem Symbol geantwortet haben und nur ab und zu mit

einem der anderen beiden, verlaufen die Wechseljahre bei Ihnen recht mild und Sie haben nur wenige, nicht so stark ausgeprägte Symptome. Möglicherweise stehen Sie auch noch ganz am Anfang oder schon am Ende des Klimakteriums. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke, bei Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin über verschiedene Therapiemöglichkeiten beraten.

So kommen Sie leichter durch den Wechsel

Neue Perspektiven statt alter Gewohnheiten

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 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 Freundinnen und Freunden, 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 sogenannten Hormonersatztherapie geht. Galten Hormone einmal als Mittel der Wahl, das bei allen Beschwerden der Wechseljahren unabhängig vom Schweregrad Anwendung fand, werden inzwischen vornehmlich die Risiken diskutiert.

Bei sehr starken Wechseljahresbeschwerden sind Hormone jedoch 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® 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 naheliegend 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 oder die Ärztin und der Abklärung aller Risiken geschehen.



Natürlich zum Therapieerfolg: die Kraft der Traubensilberkerze

Bewährtes Wissen für die moderne Medizin

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

Ihre 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®) geschieht in Form des sogenannten isopropanolischen Spezialextraktes (iCR). Entscheidender Vorteil dieses Extraktes ist, dass er weder Hormone noch sogenannte Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene) enthält und daher nur auf bestimmte, vom Umstellungsprozess der Wechseljahre betroffene Körperfunktionen wirkt. Im Gegensatz zu Hormonen oder den sogenannten Phytoöstrogenen, wie sie in Rotklee oder Soja zu finden sind, zeigen sich dabei keine unerwünschten Effekte auf die Gebärmutter Schleimhaut oder auf das Brustgewebe.

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



Körperliche und seelische Beschwerden von Anfang an im Griff: mit Remifemin® plus

Pflanzlich, stark, hormonfrei

Wenn Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen zum ersten Mal auftreten, empfiehlt sich die Einnahme von Remifemin® plus. Denn es enthält den iCR*-Spezialextrakt der Traubensilberkerze in besonders hoher Dosierung und sorgt so dafür, dass Ihr Körper schon zu Beginn optimal mit dem Wirkstoff versorgt wird.

Zusätzlich enthält Remifemin® plus Johanniskraut – eine hoch wirksame Heilpflanze, die einen nachhaltig positiven Einfluss auf die Psyche hat. So hilft Remifemin® plus, auch seelische Symptome wie z. B. Stimmungsschwankungen, Gereiztheit oder Nervosität in den Griff zu bekommen.



* isopropanolischer Cimicifuga racemosa Extrakt

Bei leichteren Beschwerden: Remifemin® und Remifemin® mono

Der Klassiker

Remifemin® enthält wie Remifemin® plus den bewährten iCR*-Spezialextrakt der Traubensilberkerze und wirkt ebenfalls hormonfrei pflanzlich. Allerdings ist es niedriger dosiert als Remifemin® plus.

Damit ist Remifemin® die richtige Lösung bei leichteren, vorwiegend körperlichen Symptomen bzw. im weiteren Verlauf der Wechseljahre, wenn die Beschwerden sicher unter Kontrolle sind oder schon wieder abklingen.

Die Einmaldosis

Remifemin® mono enthält die Tagesdosis in einer Tablette. Es ist für Frauen gedacht, die es bevorzugen, ihr Wechseljahrespräparat einmal täglich einzunehmen.

Wirksam und schonend:
Remifemin® plus, Remifemin® & Remifemin® mono

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



INFO

Besonders wichtig für Frauen, die keine Hormone einnehmen dürfen oder wollen: Klinische und präklinische Studien haben gezeigt, dass die Einnahme des iCR*-Spezialextraktes weder östrogen-(hormon)artige Effekte am Brustdrüsengewebe verursacht 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 aber Packung für Packung, Tablette für Tablette zuverlässige Wirksamkeit bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden zu gewährleisten, wurde der iCR*-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze entwickelt.

Nachgewiesen wirksam: der iCR*-Spezialextrakt

Der iCR*-Spezialextrakt ist ausschließlich in Remifemin® plus, Remifemin® und Remifemin® mono enthalten. Er verdankt seine hohe, stets gleichbleibende 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® plus, Remifemin® und Remifemin® mono.

Wirksamkeit
in über 20 Studien
bestätigt!¹



¹ z. B. Uebelhack et al.: Black Cohosh and St. John's Wort for Climacteric Complaints, *Obstetrics & Gynecology* 107 (2006): 247-255. Beer A-M, Neff A; Evid Based Complement Alternat Med, Vol. 2013, Article ID 860602

* isopropanolischer Cimicifuga racemosa Extrakt



Sanft, sicher und gut verträglich

Schonende Wirksamkeit braucht mehr Zeit als Chemie

Remifemin® plus und Remifemin® sind seit Jahrzehnten bewährte pflanzliche Arzneimittel. Ihre Wirksamkeit und Sicherheit wurden in vielen Studien geprüft. Wie oft bei pflanzlichen Arzneimitteln üblich, setzt die Wirkung jedoch nicht sofort ein, sondern baut sich schrittweise über mehrere Wochen auf.

Eine spürbare Linderung der Beschwerden ist in der Regel bereits nach 2 bis 4 Wochen zu bemerken. Nach längerer Anwendung verbessert sich die Wirksamkeit nochmals.

Entscheidend: die regelmäßige Einnahme

Wichtig ist daher die regelmäßige Einnahme von Remifemin® plus, Remifemin® bzw. Remifemin® mono. Um bestmögliche Behandlungsergebnisse zu erzielen, sollte die Therapie also kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erfolgen.

Auch wenn es Ihnen unter der Einnahme von Remifemin® plus, Remifemin® bzw. Remifemin® mono bereits wieder gut geht, sollten Sie dennoch in mehrmonatigen Behandlungsintervallen Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin 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.

INFO

Welches Remifemin® für wen?

	 Remifemin® plus	 Remifemin®	 Remifemin® mono
Wirkstoff:	Hochdosierter iCR*-Spezial-extrakt aus der Traubensilberkerze plus Johanniskrautextrakt	iCR*-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze in Standarddosierung	iCR*-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze in Standarddosierung
Anwendung:	Zu Beginn der Wechseljahre, bei stärkeren körperlichen Beschwerden sowie seelischen Symptomen	Bei leichteren, vorwiegend körperlichen Symptomen und bereits abklingenden Beschwerden	Bei leichteren, vorwiegend körperlichen Symptomen und bereits abklingenden Beschwerden
Dosierung:	2 x 1 Filmtablette täglich Bei Bedarf: 2 x 2 Filmtabletten	2 x 1 Tablette täglich	1 x 1 Tablette täglich
Wirkbeginn:	Nach 2–4 Wochen	Nach 2–4 Wochen	Nach 2–4 Wochen

* isopropanolischer Cimicifuga racemosa Extrakt

Feuchtigkeit und Pflege bei Scheidentrockenheit: die hormonfreie Remifemin® FeuchtCreme

Wenn der Hormonspiegel in den Wechseljahren sinkt, vermindert sich die Produktion von Scheidenflüssigkeit. Parallel wird der gesamte Vaginalbereich nicht mehr so gut durchblutet und die Zellerneuerung verlangsamt sich. Folge: Die Haut in der Scheide und im äußeren Intimbereich wird dünner und anfälliger für Verletzungen, sie verliert

an Elastizität. Viele Frauen klagen dann über Scheidentrockenheit mit Symptomen wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen. Durch die fehlende Feuchtigkeit wird oft auch der Geschlechtsverkehr als schmerzhaft und unangenehm empfunden.

Feuchtigkeit und Lipide

Das Medizinprodukt Remifemin® FeuchtCreme unterstützt die Haut nachhaltig mit Feuchtigkeit und Pflege. Für die intensive Befeuchtung sorgt der hohe Wassergehalt der Creme. Pflegende Lipide (Fette) halten die Haut geschmeidig und zart. Zugesezte Milchsäure bewirkt, dass die Remifemin® FeuchtCreme auf einen pH-Wert von 4,2–4,5 eingestellt ist und so den Erhalt des natürlichen, leicht sauren pH-Wertes des Scheidenmilieus unterstützt.

Hamameliswasser

Remifemin® FeuchtCreme enthält Hamameliswasser, ein Wasserdampfdestillat der frisch geschnittenen Zweige beziehungsweise Blätter der Virginischen Zaubernuss (*Hamamelis virginiana* L.). Die Pflanze wird in der indianischen Medizin bereits seit Jahrhunderten benutzt. Zubereitungen aus Hamamelis werden heute in Kosmetika, Arzneimitteln und Medizinprodukten eingesetzt.



Hormonfreie Creme

Remifemin® FeuchtCreme enthält im Unterschied zu den meisten anderen Vaginalcremes keinerlei Hormone. Die regelmäßige Anwendung kann dazu beitragen, Reizungen in der Scheide und im äußeren Intimbereich vorzubeugen und eine optimale Scheidengesundheit zu fördern. So trägt die Remifemin® FeuchtCreme auch zu einem entspannten und angenehmen Geschlechtsverkehr bei. Remifemin® FeuchtCreme kommt ohne Farb-

und Duftstoffe aus. So wird der Scheidentrockenheit mit der pflegenden Feuchtcreme vom Wechseljahresspezialisten Remifemin® auf besonders sanfte und natürliche Weise entgegengewirkt.

Die pflegende Feuchtcreme

- befeuchtet, pflegt und beruhigt gereizte Haut
- fördert eine optimale Scheidengesundheit
- konsequent ohne Hormone, Farb- und Duftstoffe



Medizinprodukt

Tipps für weibliches Wohlbefinden – Sie können viel für sich tun

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.

... und gegen Stress sowieso.

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.

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.

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 Knochengestüt.



INFO

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 Massage-

termin, 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.

INFO

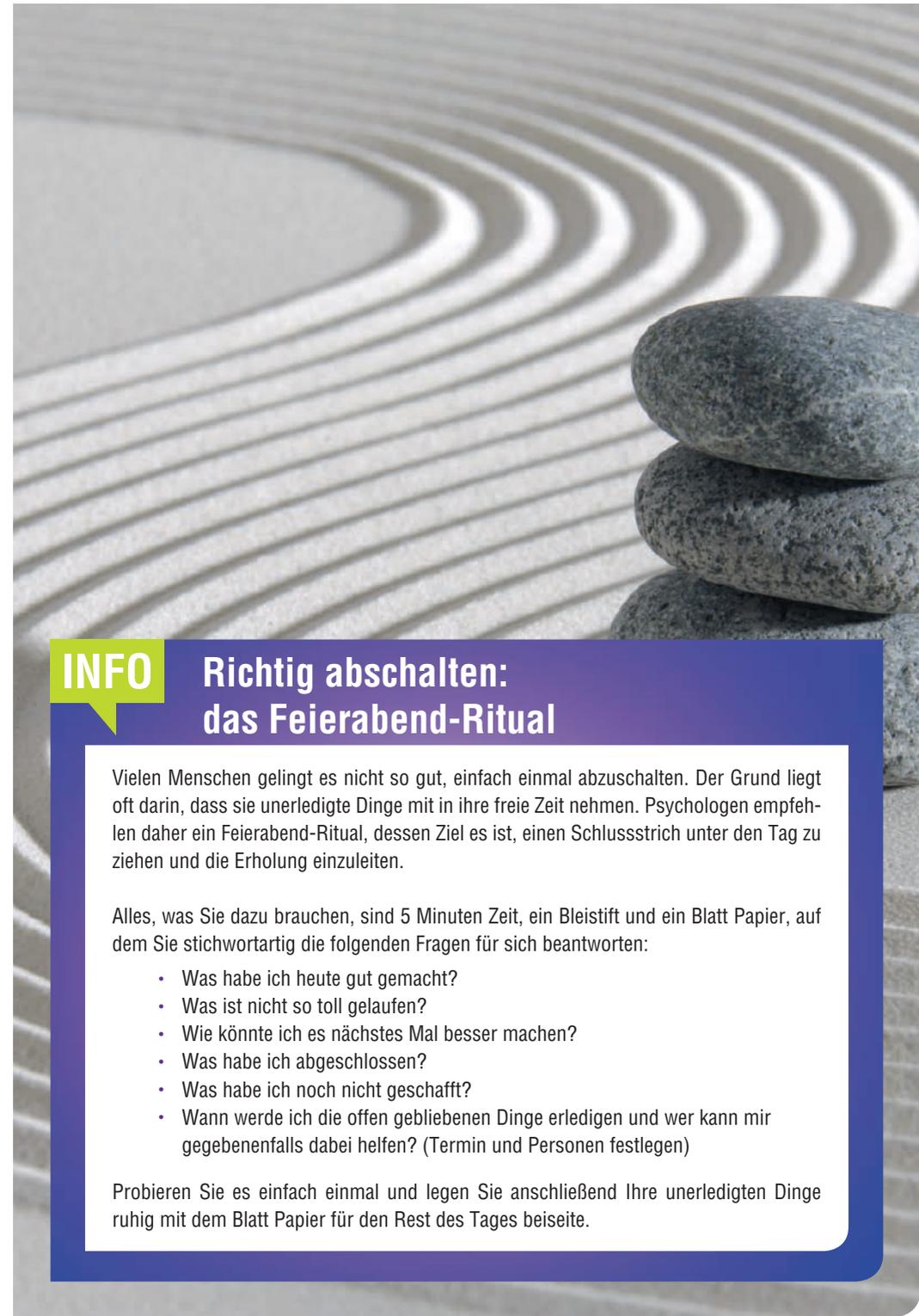
Richtig abschalten: das Feierabend-Ritual

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 gebliebenen 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.





Jetzt gerade: erleben, dass der Körper Spaß macht

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

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 kei-

ne 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.

Bei Scheidentrockenheit: die Remifemin® FeuchtCreme

Selbst einer unangenehmen Folgeerscheinung der abnehmenden Hormonproduktion wie Scheidentrockenheit, die zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann, kann ganz natürlich und effektiv entgegengewirkt werden: mit der Remifemin® FeuchtCreme. Durch ihren hohen Wasseranteil wirkt die Creme unmittelbar befeuchtend und die enthaltenen Lipide verbessern die Hautgeschmeidigkeit nachhaltig. Direkt vor dem Geschlechtsverkehr angewendet, kann die Remifemin® FeuchtCreme so dazu beitragen, dass das Sexualleben auch in den Wechseljahren so schön bleibt wie gewohnt.

Übrigens: Ein erfülltes Liebesleben hat 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.



Thema Ernährung – achten Sie jetzt besonders auf sich!

Regelmäßig und maßvoll

Gerade mit dem Eintritt in die Wechseljahre sollten Frauen darauf achten, dass sie fettarme, frische Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Ballast- und Nährstoffen zu sich nehmen. Denn mit der Hormonumstellung sinkt der Energieverbrauch und auch die Körperzusammensetzung verändert sich. Das bedeutet: Wer sein Gewicht halten möchte, sollte be-

wusst auf eine niedrige Kalorienzufuhr achten. Circa 1800–2000 Kalorien pro Tag reichen völlig aus. Auch gut zu wissen: Regelmäßige Mahlzeiten helfen dabei, Schwitzattacken zu reduzieren. Denn durch unregelmäßiges Essen ist der Blutzuckerspiegel starken Schwankungen unterworfen, was auch eine Rolle bei der Auslösung von Hitzewallungen spielen kann.

Frisch hält frisch

Gemüse, Obst und Salate sollten die Grundlage der Ernährung bilden. Wahre Vitaminbomben sind z.B. Broccoli, Blumenkohl, Möhren und Süßkartoffeln. Vegetarierinnen haben übrigens weniger Wechseljahresbeschwerden als Frauen, die viel Fleisch zu sich nehmen. Bei fleischarmer Kost sollten häufig Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen auf dem Speiseplan stehen, denn sie enthalten nicht nur viel Eiweiß und Vitamine, sondern sind auch richtige Sattmacher.

Vollwert ist wertvoll

Bei energieliefernden Kohlenhydraten wie Brot, Reis und Nudeln wählen Sie besser die Vollkornvariante. Denn die unverzichtbaren Mineralien, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe befinden sich vorwiegend in den äußeren Hüllen oder im Keim des Getreide- bzw. Reiskorns, während das „weiße“ Innere fast ausschließlich energiereiche Stärke ent-

hält. Auf den folgenden Seiten finden Sie leckere, abwechslungsreiche Rezepte, die voll und ganz auf die Ernährungsempfehlungen für Frauen ab 40 abgestimmt sind.



INFO

Putenfleisch ist fett- und kalorienarm und enthält viel Vitamin B₆ und B₁₂ sowie viel Kalium, Zink, Magnesium und Eisen als Spurenelemente. Wenn möglich, verwenden Sie Biofleisch.

Ofen-Süßkartoffel mit Putenstreifen

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine oder 2 große Süßkartoffeln
(ca. 700 g)
3 TL Öl
Salz
Pfeffer

120 g geriebener Light-Käse
(15 % Fett absolut)
400 g Magerquark
6 EL Mineralwasser
4 Lauchzwiebeln
300 g Putenbrust

Zubereitung

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3). Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine dünn mit Öl bestrichene ofenfeste Form setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten backen. Nach 20 Minuten Käse auf die Kartoffeln streuen. Quark und Mineralwasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen,

waschen und in dünne Ringe schneiden. Unter den Quark rühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenstreifen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Die Süßkartoffel kann mit Schale gegessen werden. **Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten. Pro Portion ca. 440kcal, E 40g, F 9g, KH 46g

Vegetarisches Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 kleine Aubergine | 1 Stange Zitronengras |
| Salz | 1 Dose (425 ml) ungesüßte Kokosmilch |
| 500 g Broccoli | 1–2 TL gelbe Currypaste
(man kann auch rote oder grüne Paste nehmen) |
| 3 mittelgroße Möhren | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Bund Lauchzwiebeln | 2–3 EL helle Sojasoße |
| 1 rote Paprikaschote | 1 TL Zucker |
| 1 Knoblauchzehe | 1/2 Bund Koriander |
| 200 g Basmati- oder Duftreis | |
| 2 EL Öl | |

Zubereitung

Aubergine waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf ein Blech legen, beidseitig salzen und ziehen lassen. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und bis zum Grün in Stücke schneiden. Den grünen Teil der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und beiseite legen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Auberginen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen. Möhren, Paprika und Broccoli darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Auberginen

und Lauchzwiebelstücke dazugeben und weitere ca. 4 Minuten anschwitzen. Gemüse aus dem Wok nehmen. Zitronengras der Länge nach einschneiden. Kokosmilch, Currypaste, Zitronensaft, Sojasoße, Zucker und Zitronengras im Wok aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gemüse dazugeben und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Blättchen grob hacken. Zitronengras herausnehmen. Lauchzwiebelringe und Koriander dazugeben und Herdplatte ausschalten. Reis abgießen und mit dem Curry servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 420 kcal, E 10g, F 20g, KH 53g

INFO

Bei so viel leckerem Gemüse vermisst niemand das Fleisch. Die besondere Würze bekommt das Curry durch frischen Koriander und Lauchzwiebelringe.



INFO

Wildlachs gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Er ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. In dieser asiatischen Variante wird er mit Ingwer kombiniert, der dem Gericht eine leichte Schärfe verleiht.

Ingwer-Chili-Lachs mit asiatischem Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| 100 g frische Mungobohnen-Keimlinge | 200 g Basmatireis |
| 1 Salatgurke | 2 Schalotten |
| 1 rote Chilischote | 1 Stück (ca. 30g) Ingwer |
| 2 Bio-Limetten | 5–6 Stiele Koriander |
| 4 TL brauner Zucker | 6 EL Sojasoße |
| Salz, Pfeffer | 500 g Wildlachsfilet (ohne Haut; MSC-Siegel) |
| 5 EL Rapsöl | |

Zubereitung

Für den Salat Keimlinge gut abspülen, verlesen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke schälen, längs vierteln und klein schneiden. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen und waschen. Eine Hälfte in feine Ringe schneiden, den Rest fein würfeln. Limetten heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Limetten halbieren und auspressen. Hälfte Limettensaft und -schale, Chiliringe und 2 TL Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl darunter schlagen. Gurken und Keimlinge mit der Soße mischen. Reis in 400 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen für die Paste Schalotten schälen und sehr fein

würfeln. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Schalotten, Ingwer, Koriander, Chiliwürfel, restliche Limettenschale und -saft, 2 TL Zucker, Sojasoße und Pfeffer verrühren. Fisch abspülen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin 2–3 Minuten braten. Dann wenden und die Paste gleichmäßig auf der gebratenen Seite verteilen. 2–3 Minuten weiterbraten. Fisch, Reis und Salat anrichten. **Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 400 kcal, E 31g, F 31g, KH 52g

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 in den Wechseljahren nach Meinung von Experten mehr Calcium als vorher. 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.



INFO

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	Calcium	Brotsorten	Calcium
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	Calcium
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 Tiilsiter (30 % F.i.Tr.)	800 mg	200 ml Johannisbeersaft, schwarz	50 mg
		200 ml Möhrensaft	50 mg
		200 ml Orangensaft	58 mg
		200 ml Sauerkrautsaft	108 mg
		200 ml Tomatensaft	48 mg
Nüsse und Früchte	Calcium		
100 g Apfelsinen	50 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!	
100 g Erdbeeren	25 mg		
100 g Feigen, getrocknet	190 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!



INFO Informationen zu den Wechseljahren im Internet unter: www.remifemin.de

Auf den Remifemin®-Seiten finden Sie Wissenswertes rund um Remifemin® plus, Remifemin® und Remifemin® mono sowie die Remifemin® FeuchtCreme, interessante Tipps und den Wechselweiber-Blog mit spannenden Themen von Frau zu Frau.



Sie finden uns auch auf Facebook:

www.facebook.com/remifemin.plus



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. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

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

Remifemin® mono, Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.

Remifemin® FeuchtCreme (Medizinprodukt). Anwendungsbereich: Beschwerden durch Trockenheit der Scheide und im äußeren Intimbereich (Trockenheitsgefühl, Brennen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Juckreiz), z. B. in den Wechseljahren. Kann auch zur Erleichterung des Geschlechtsverkehrs angewendet werden. Weitere Eigenschaften und Anwendungshinweise entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung.