

Frauenpower sollte Frau immer haben!

Dies ist aber manchmal leichter gesagt, denn viele Frauen können ab einem gewissen Alter von unangenehmen Nebenwirkungen der Hormonumstellung geplagt werden, die in unterschiedlicher Intensität und nicht bei jeder Frau gleich stark auftreten:

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, trockene Haut oder Akne, Scheidentrockenheit, depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen, etc.

Je nach Ausmaß der Beschwerden – von geringem bis hin zu jahrelang in der Intensität ansteigendem Leidensdruck – können wir Ihnen Produkte empfehlen und Ihnen Hilfestellungen anbieten. In leichteren Fällen wird man mit pflanzlichen Produkten eine gute Wirkung erzielen. Ist allerdings die Lebensqualität stark eingeschränkt, ist eventuell eine Hormonsubstitutionstherapie nach Konsultation eines Gynäkologen unerlässlich.

Neben der ärztlich Abklärung Ihrer Beschwerden finden Sie in Ihrer Apotheke immer ein offenes Ohr und den Willen Ihnen mit Rat und Tat zu Seite zu stehen, um mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden!

Wichtig ist sich immer vor Augen zu halten: **Das Klimakterium ist ein völlig normaler und physiologischer Ablauf im biologischen Leben einer Frau!**

Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnet man den Zeitraum vom ca. 45. bis zum 55. Lebensjahr. Es ist eine Übergangsphase von der Geschlechtsreife der Frau zum Alter. Es kommt zu Störungen der Eizellreifung, die in weiterer Folge zu einer unregelmäßigen Menstruation und schließlich zum Ausbleiben der Blutung führen. Im Klimakterium findet eine Vielzahl an hormonellen Umstellungen statt. Entscheidend sind das Versiegen der Östrogenproduktion und die nachlassende Funktion der Eierstöcke. Als Menopause bezeichnet man den Zeitpunkt der letzten Monatsblutung.

Grundsätzlich unterscheidet man im Klimakterium drei Phasen:

- 1.) Prämenopause, „Vorwechsel“ (40. – 50. Lebensjahr):** Produktion von Progesteron geht zurück, Beschwerden wie Brustspannen, Zyklusunregelmäßigkeiten, etc. können einsetzen
- 2.) Perimenopause (rund um die Menopause):** Abnahme der Östrogenproduktion bis zur völligen Einstellung, klimakterisches Syndrom kann auftreten mit unterschiedlichen Beschwerden
- 3.) Postmenopause (1 Jahr nach der letzten Monatsblutung):** Die Eierstöcke produzieren keine weiblichen Sexualhormone mehr.

Als klimakterisches Syndrom werden folgende psychovegetativen Veränderungen, ausgelöst durch den Abfall des Östrogenspiegels, bezeichnet:

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzjagen
- Nervosität, Schlaflosigkeit
- Leistungsminderung, Neigung zu Depressionen
- Erhöhte Empfindsamkeit
- Libidoverlust

Durch die individuell unterschiedlich stark ausgeprägten Symptome des klimakterischen Syndroms ist eine begleitende Therapie häufig angezeigt.

Allgemeine Beschwerden, Hitzewallungen

Traubensilberkerzenextrakt, Rotklee- und Yamswurzel-Zubereitungen sind eine pflanzliche Unterstützung bei der Hormonumstellung mit Inhaltsstoffen, die als Phytohormone bezeichnet werden. Diese sind von ihrer Struktur den weiblichen Hormonen sehr ähnlich bzw. nahezu identisch. Somit kann der Hormonhaushalt in gewissem Maße ausgeglichen und somit die Beschwerden gelindert werden. Oftmals ist es erforderlich die Produkte mehrere Monate einzunehmen.

Für die Umstellung des Östrogenabfalls haben sich vor allem Isoflavone aus Rotklee und Sojabohne bewährt, da sie in Struktur und Aufbau dem Östrogen ähneln. Traubensilberkerze eignet sich besonders gut bei der Behandlung von Hitzewallungen, Schlafstörungen und nervösen

Beschwerden

- **Dr. Böhm Isoflavon Tabletten 45mg/90mg**
- **Frauentee Dr. Kottas:** Eine bewährte entspannende Mischung aus Melissenblättern, Passionsblumenkraut, Frauenmantelkraut, Baldrianwurzel, Salbeiblättern, Schafgarbenkraut und Rotkleeblüten

Unser Tipp: Dr. Schreibers Wechseljahre sanft Kapseln – Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in den Wechseljahren

Inhaltsstoffe: Yamswurzel, Rotklee und Vitamin B-Komplex

Die in der Yamswurzel enthaltene Grundsubstanz heißt *Diosgenin*, welches von der Struktur mit dem körpereigenen Progesteron fast identisch ist.

Im Rotklee finden sich *Isoflavone*, diese sind dem Östrogen in Struktur und Aufbau sehr ähnlich.



Übermäßiges Schwitzen

Vor allem mit Salbeizubereitungen kann man übermäßige Schweißproduktion eindämmen.

- **No Sweat Kapseln: Zur Beruhigung von übermäßiger Schweißabsonderung**

Mit einem angereicherten und standardisierten Salbei-Extrakt bieten Nosweat Kapseln die Lösung für das unangenehme Problem des übermäßigen Schwitzens.

Die wichtigsten Wirkstoffe des Salbeis sind die Gerbstoffe, die in den Blättern der Pflanze enthalten sind.



Gewichtszunahme

Mit Ernährungsumstellung, Bewegung und Diätplan kann man vieles erreichen, oft reicht das allerdings alleine nicht aus. Hilfe kann man hier mit vielen Produkten erhalten, die entweder den Stoffwechsel anregen, die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung verhindern, bzw. auch das Sättigungsgefühl früher einstellen.

Depressive Verstimmung, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen

Die Phytotherapie bietet hier eine Vielzahl an Produkten mit Baldrian, Passionsblume, Melisse, Hopfen und Lavendel. Diese wirken bei nervösen Ein- und Durchschlafstörungen, sowie bei nervösen Befindlichkeitsstörungen, Unruhe und Nervosität. Auf dem Arzneimittelsektor sind viele Produkte im Handel, wir beraten Sie dazu sehr gerne!

Zu den oben genannten Inhaltsstoffen lassen sich auch sehr gut Vitamine des B-Komplexes kombinieren, diese haben neben ihrer nervenstärkenden Wirkung auch positiven Einfluss auf Stimmung und Psyche!



Unser Tipp: Meta Care Griffonia Kapseln - „Glücksgefühle aus der Natur“

Dieses Nahrungsergänzungsmittel wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend und vitalisierend.

Inhaltsstoffe: Griffonia-Extrakt (Afrikanische Schwarzbohne), Rhodiola rosea-Extrakt (Rosenwurzelextrakt)

Aus dem Samen der afrikanischen Schwarzbohne wird natürliches Serotonin gewonnen, das für Glücksgefühle und guten Schlaf zuständig ist. Rosenwurzelextrakt unterstützt die körperliche Vitalität und seelische Ausgeglichenheit und verbessert die Anpassungsfähigkeit des Organismus gegen erhöhten psychischen und körperlichen Stress.

Pilzinfektionen

Bei leichten Beschwerden können Waschlotionen oder Vaginalkapseln mit Milchsäurebakterien die Scheidenflora wieder in Balance bringen (**z.B. Gynophilus Vaginalkapseln, Lactamousse Schaum, Anifer Molke Waschlotion, ...**)

Bei immer wieder kehrenden Infekten können Sie auch stetig die vorbeugenden Waschprodukte verwenden, um das Gleichgewicht in der Scheidenflora aufrecht zu erhalten.

Sehr hilfreich ist eine Therapie mit **Omni Biotic 6** (mind. 3-6 Monate) durchzuführen. Oft ist auch das Ungleichgewicht der Darmflora mitverantwortlich für eine Verschiebung der Scheidenflora, was zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führt.

Bei stärkeren oder anhaltenden Beschwerden ist allerdings nach Rücksprache mit Ihrem Arzt eine Therapie mit Vaginaltabletten und -creme notwendig.