






Wechseljahresbeschwerden?

Klimadynon®



-  reduziert Hitzewallungen und Schweißausbrüche
-  stärkt das psychische Wohlbefinden
-  wirkt rein pflanzlich



Ratgeber zum Thema Wechseljahre



Traubensilberkerze



Die Wechseljahre der Frau – Eine Phase des Übergangs

Nun sind sie also da, die Wechseljahre, medizinisch bezeichnet als Klimakterium. Spüren Sie die Veränderungen Ihres Körpers in dieser Phase des Umbruchs? Der Zyklus wird unregelmäßiger und endet schließlich komplett. Dabei spielt insbesondere das Absinken des Hormons Östrogen eine wichtige Rolle.

Haben Sie Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, das Gefühl schnellerer Ermüdbarkeit? Sie zählen zu den häufigsten Symptomen, mit denen die Wechseljahre einhergehen können. Auch seelische Beschwerden wie gesteigerte Nervosität, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen und Lustlosigkeit können auftreten.

Diese Beschwerden und die natürlichen körperlichen Veränderungen irritieren nicht nur die betroffenen Frauen, auch in ihrem Umfeld können sie Unverständnis auslösen. Dabei sind die betroffenen Frauen mit ihren Beschwerden keine Einzelfälle, denn ca. 80% aller Frauen sind während des Klimakteriums leicht bis quälend von den Symptomen beeinträchtigt.

Die meisten Wechseljahresbeschwerden sind unkalkulierbar, können jederzeit auftreten, lassen sich willentlich nicht beeinflussen und können

Die Wechseljahre der Frau – Eine Phase des Übergangs

über Monate bis Jahre anhalten. Fühlen Sie sich verunsichert von der Vielzahl der unterschiedlichsten Empfehlungen zur („Selbst“-)Medikation bis hin zur Entscheidung für oder gegen eine Hormontherapie? Das macht den Umgang mit den Veränderungen sicher nicht leichter.

Lesen Sie diesen Ratgeber über Wechseljahresbeschwerden, Behandlungsmethoden und was Sie selber tun können, um gesund und fit durch die Wechseljahre zu kommen.

Die gute Nachricht ist, Sie müssen diese Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Wechseljahresbeschwerden sind keine Befindlichkeitsstörung, die man ertragen muss. Es gibt pflanzliche Arzneimittel, die Wechseljahresbeschwerden effektiv und verträglich lindern.

Die Phasen der Wechseljahre im Überblick

Prämenopause: Die Hormonproduktion verlangsamt sich – Zyklusunregelmäßigkeiten treten auf

Von der Prämenopause spricht man, wenn die Eierstöcke die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron verringern. Die Produktion des Hormons Östrogen bleibt zunächst noch stabil, lässt gegen Ende

der Prämenopause jedoch langsam nach. Der Zyklus wird unregelmäßig, es kommt häufig zu Brustspannen durch die hormonelle Umstellung.

Perimenopause: Der Östrogenspiegel sinkt deutlich, die letzte Blutung beendet das Zyklusgeschehen

Durch die nur noch geringe Anzahl verbliebener Eibläschen verringert sich das Progesteron und vor allem die Östrogen-Produktion immer weiter. Blutungsstörungen und mögliche Wechseljahresbeschwerden treten jetzt verstärkt auf, denn Östrogen steuert im Zusammenspiel mit Progesteron den Menstruationszyklus.

Postmenopause: Der Östrogenspiegel sinkt weiter ab – Die Zeit der typischen Wechseljahresbeschwerden

Die Postmenopause ist der Lebensabschnitt der Frau, der sich an die letzte Regelblutung (Menopause) anschließt. Er ist der letzte Abschnitt der Wechseljahre. In der Postmenopause befinden sich Frauen, deren letzte Menstruation länger als ein Jahr zurück liegt. Dies kann bis zum 65. Lebensjahr der Fall sein. Während der Postmenopause findet eine hormonelle Umstellung statt, die durch kontinuierlich sinkende Östrogenspiegel und die typischen Wechseljahresbeschwerden gekennzeichnet ist. Die Postmenopause überlappt sich mit der Perimenopause.

Der Übergang ist kein Untergang – Die wichtigsten Symptome

Längst nicht jede Frau nimmt ihre Wechseljahre als beschwerliche Zeit wahr. Etwa jede fünfte Frau hat keine Probleme körperlicher und seelischer Art. Bei den anderen 80% tritt jedoch eine ganze Bandbreite von leichten bis quälenden Symptomen auf. Die wichtigsten Veränderungen während der Wechseljahre sind im Folgenden aufgeführt:

Hitzewallungen und Schweißausbrüche

Sie sind die bekanntesten Symptome, die man mit dem Begriff „Wechseljahre“ verbindet. Die einzelnen Schübe können bis zu 20 Mal am Tag auftreten und sind oft mit heftigem Schwitzen verbunden. Manchmal sogar so stark, dass ein Wechsel der Kleidung erforderlich ist.

Schlafstörungen

Schlechtes Einschlafen, mehrfaches nächtliches Erwachen, sowie Veränderungen der Schlaftiefe treten auf. Der resultierende Schlafmangel kann die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Erschöpfung, Nervosität und Reizbarkeit führen.

Psychische Beschwerden

Sie kommen als häufige Wechseljahresbeschwerden vor und können von Stimmungsschwankungen über Ängste, bis hin zu depressiven Verstimmungen reichen. Die Lebensqualität der betroffenen Frauen wird stark beeinträchtigt und ihre Angehörigen reagieren häufig verunsichert.

Konzentration

Die hormonellen Veränderungen äußern sich auch im Gehirn. Eine nachlassende Konzentrationsfähigkeit bzw. verminderte geistige Leistungsfähigkeit kann eine der Folgen sein.



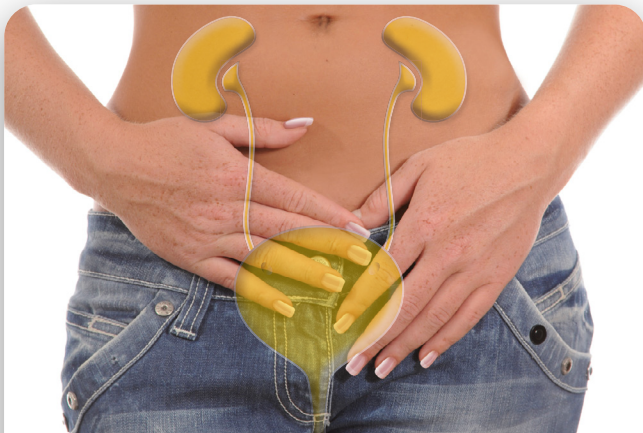
Der Übergang ist kein Untergang – Die wichtigsten Symptome

Sexuelle Störungen

Die natürlichen Veränderungen an den weiblichen Geschlechts- und Fortpflanzungsorganen als Folge der verringerten Wirkung der weiblichen Hormone können Beschwerden verursachen. Die Scheide ist trockener und anfälliger für Verletzungen und Entzündungen. Möglicherweise treten Hautjucken und Schmerzen, z. B. beim Geschlechtsverkehr, auf.

Störungen der Blase und Harnwege

Auch die Harnwege sind durch die verringerte Östrogen-Wirkung von Gewebeveränderungen betroffen. Dadurch kann es häufiger zu Infektionen kommen. In den Wechseljahren kommt es oftmals auch zu einer Verminderung der Dehnungsfähigkeit der Blase und zu einer reduzierten Verschlusskraft des Schließmuskels. Infektionen können so leichter zur Blase aufsteigen und einen Harnwegsinfekt auslösen.



Weiterhin steigt das Risiko für einen unwillkürlichen Harnabgang, der nun schon bei kleinen Belastungen und Drucksteigerungen in der Harnblase z.B. durch Heben, Niesen, Husten, Lachen oder Treppensteigen auftreten kann.

Osteoporose

Osteoporose ist eine Verminderung der Knochenmasse und -dichte, aus der vermehrte Knochenbrüche resultieren können. Sie entsteht dann, wenn mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut wird. Nach den Wechseljahren ist aufgrund hormoneller Veränderungen das Risiko eine Osteoporose zu entwickeln erhöht. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, sollten Sie bei Ihrer Ernährung darauf achten, genügend Calcium zu sich zu nehmen. Tipps zur Ernährung und was Sie sonst noch tun können, um gesund und fit durch die Wechseljahre zu kommen, finden Sie ab Seite 14.

Und noch mehr ...

Weitere körperliche Beschwerden wie Schwindel, Herzklopfen, Verstopfung und eine Gewichtszunahme können ebenfalls zu den Beschwerden im Klimakterium zählen. Zudem kann durch die sinkenden Spiegel der Östrogene die Gefahr von Gefäßveränderungen steigen.

Therapieoptionen

Immer daran denken:

Wenden Sie sich mit Ihren Beschwerden vertrauensvoll an Ihren Arzt. Nicht immer ist ein Zusammenhang mit den Wechseljahren sofort erkennbar und nachweisbar. Der Arzt wird Ihre Beschwerden richtig einordnen und mit Ihnen eine gezielte und für Sie hilfreiche Behandlung abstimmen.

Die heilende Kraft der Traubensilberkerze

Menopausale Beschwerden können durch Gabe von synthetischen Hormonen, der sogenannten Hormonersatztherapie, behandelt werden. Als pflanzlich wirksame und schonendere Alternative zur Behandlung von menopausalen Beschwerden haben sich jedoch Arzneimittel mit einem Extrakt aus der Heilpflanze Traubensilberkerze bewährt.

Die Traubensilberkerze wurde erfolgreich bei Menstruationsstörungen, in der Geburtshilfe und in den Wechseljahren eingesetzt. Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) gehört zu den Hahnenfußgewächsen. Sie stammt aus dem Osten Nordamerikas, wo sie an schattigen Standorten wächst. Die Traubensilberkerze ist eine krautige Pflanze mit weißen Blütenständen, die bis zu 2,5 m hoch werden kann.

Erst 1743 wurde die Pflanze in Europa eingeführt und gehört mittlerweile zu den am besten erforschten Heilpflanzen in der Frauenheilkunde.

Die Hormontherapie

Die meisten Wechseljahresbeschwerden werden durch niedrige Hormonspiegel verursacht. Bei der Hormontherapie hebt man die Hormonspiegel an, indem man dem Körper synthetische Hormone zuführt. Allerdings wiesen viele Studien der letzten Jahre auf ein erhöhtes Risiko von Thrombosen, Schlaganfällen, Infarkten und Brustkrebs unter der Hormonbehandlung hin. Die Hormonbehandlung sollte daher nur nach einer gründlichen Nutzen/Risiko-Abwägung in Betracht gezogen werden. Unter Berücksichtigung des Leidensdrucks der Patientin und der individuellen Risikofaktoren sowie Vorerkrankungen kann der Arzt gemeinsam mit der Patientin entscheiden, ob eine Hormonbehandlung ratsam ist oder nicht. Ist eine Hormontherapie nicht zu umgehen, so sollte das Präparat so niedrig wie möglich dosiert und so kurz wie möglich eingesetzt werden.

Klimadynon® – mit traditionellem Wissen zur modernen Pflanzenmedizin

In Klimadynon® ist der qualitativ hochwertige Extrakt der Traubensilberkerze enthalten. Es hat sich gezeigt, dass Klimadynon® ein breites Spektrum wechseljahresbedingter Beschwerden effektiv lindern kann – Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafprobleme und psychische Verstimmungen sind nur die Bekanntesten.

Dabei ist Klimadynon® ausgesprochen gut verträglich. Bei Klimadynon® verbindet sich bewährtes traditionelles Wissen mit modernster Technologie und Medizin für Frauen von heute. Natürlich wurde der Herstellungsprozess inzwischen grundlegend modernisiert und verbessert.

Die Pflanzenforscher der Bionorica SE haben die günstigsten Bedingungen für Wachstum und Ernte der Traubensilberkerze entdeckt und ein Verfahren entwickelt, wie die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzen erhalten werden können. Dafür wurde eine besonders schonende, patentierte Technik zur Extraktproduktion entwickelt.

Das Geniale:

Der in Klimadynon® enthaltene Extrakt wirkt organspezifisch. Das bedeutet, dass er seine Wirkungen nur dort entfaltet, wo sie auch erwünscht sind. So z. B. im zentralen Nervensystem, das für den Ausbruch der Hitzewallungen und Schweißausbrüche verantwortlich ist und das seelische Gleichgewicht steuert.

Auch der Knochenstoffwechsel wird positiv beeinflusst. Knochenabbauende Stoffwechselprozesse werden verlangsamt. Eine wachstumsfördernde Beeinflussung des Gewebes der Gebärmutter Schleimhaut und der Brust wurde nicht gefunden. Ein beruhigendes Gefühl.

Dauer und Art der Dosierung

Klimadynon® ist sehr anwenderfreundlich, denn es muss nur 2-mal täglich eingenommen werden.

Einmal nehmen – und gut? Nicht ganz, denn die Wirksamkeit von Klimadynon® stellt sich kontinuierlich ein. Die volle Wirksamkeit hat sich nach ca. 12 Wochen entfaltet. Aufgrund der guten Verträglichkeit stellt der langsamere Wirkeintritt im Vergleich zu Hormonen für die meisten Frauen jedoch kein Problem dar.

Wechseljahresbeschwerden? Klimadynon®

- reduziert Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- stärkt das psychische Wohlbefinden
- wirkt rein pflanzlich



Selbst ist die Frau

Um in den Wechseljahren gesund und fit zu bleiben, kann Frau zum Glück selbst eine Menge tun.

Essen Sie klug

- ✎ Sie sollten sich möglichst vielseitig ernähren, denn so ist gewährleistet, dass Sie sich mit allen notwendigen Nährstoffen und Vitaminen versorgen – und Abwechslung macht Spaß!
- ✎ Nehmen Sie sich Zeit zur Vorbereitung und zum Essen. Das hilft, bewusst zu genießen und das Sättigungsgefühl kann sich einstellen.
- ✎ Greifen Sie zu bei Gemüse und Obst. Besonders frisch oder schonend und kurz gegart genossen, bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.
- ✎ Seien Sie zurückhaltend bei Fetten und fettreichen Lebensmitteln. Zwar sind in Fetten wichtige Fettsäuren und Vitamine enthalten – ein Zuviel kann jedoch Übergewicht verursachen. Sie sollten bevorzugt pflanzliche Fette (z. B. Raps- und Sojaöl) zu sich nehmen und auf versteckte Fette achten (z. B. in Mayonnaisesalaten oder Milchprodukten).



Selbst ist die Frau

- ☞ Trinken Sie ausreichend. Sie sollten im Schnitt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen, z. B. Wasser (mit oder ohne Kohlensäure oder ungesüßte Tees).
- ☞ Die Vitamine A und E sind für Sie von besonderer Bedeutung. Vitamin A sorgt für gesunde Haut und Haare. Vitamin E schützt ebenfalls die Haut vor Alterung. Beide Vitamine finden Sie in Gemüse, Vitamin E insbesondere auch in pflanzlichen Ölen.
- ☞ Achten Sie darauf, dass Sie genügend Calcium zu sich nehmen. Das kann einer drohenden Osteoporose entgegenwirken. Viel Calcium ist in (fettarmer) Milch, grünen Gemüsearten, Nüssen und Obst enthalten.



- ☞ Reduzieren Sie Süßigkeiten und scharfe oder zu heiße Speisen – sie können Hitzewallungen fördern.
- ☞ Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee sollten Sie vermeiden.
- ☞ Essen Sie leicht und nicht zu viel vor dem Schlafen gehen – so können Sie dazu beitragen, Schlafstörungen entgegenzuwirken. Nehmen Sie Ihre letzte Tagesmahlzeit deshalb lieber früher zu sich.



Selbst ist die Frau

Sport macht Spaß

Regelmäßige Bewegung tut gut und hilft dem Körper in den Wechseljahren gesund zu bleiben. Suchen Sie sich eine für Sie angenehme Sportart heraus und fangen Sie langsam an. Wichtiger und gesünder als Höchstleistungen ist die Regelmäßigkeit Ihrer sportlichen Aktivitäten. Schon leichte Ausdauersportarten wie Radfahren oder Walking sorgen für gute Laune und heben die Stimmung. Wenn Sie sich alleine nicht so gut motivieren können, suchen Sie sich Trainingspartner oder helfen Sie sich mit einem festen Stundenplan in einer Sportgruppe. Daneben ist aber auch jede andere körperliche Aktivität ein guter Anfang: Gartenarbeit oder Spaziergänge mit dem Hund verbinden Angenehmes mit dem Nützlichen. Denken Sie daran, dass sich körperliche Aktivität auch leicht in den Alltag integrieren lässt: Fahren Sie statt mit dem Auto öfter mit dem Rad oder nehmen Sie die Treppe statt des Aufzuges.



Blieben Sie gelassen

Sich selbst wertschätzen, natürliche körperliche und seelische Veränderungen in den Wechseljahren wahrnehmen und bewusst und offen damit umgehen, für Ruhe und Entspannung sorgen und sich regelmäßig etwas Gutes tun, trägt ebenfalls zur gesunden Lebensführung bei. Entspannungstechniken wie Yoga oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen können dabei helfen.

Wechselduschen kühlen ab

Schon Pfarrer Kneipp empfahl bei Hitzewallungen regelmäßig zu saunieren und Wechselduschen durchzuführen. Der schnelle Wechsel der Körpertemperatur löst einen Temperaturreiz aus, welcher die Gefäße trainiert und dadurch die Wärmeregulation verbessert, was sich günstig auf Hitzewallungen auswirkt. Auch das klassische Wassertreten nach Kneipp hat sich erfahrungsgemäß sehr bewährt.

Lassen Sie das Rauchen sein

Auch wenn es schwer fällt – aber viele Beschwerden werden durch Rauchen mit verursacht oder verstärkt: Hitzewallungen, Inkontinenz, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Hautalterung, etc.. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie das Rauchen aufgeben können. Es ist nie zu spät und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Wechseljahresbeschwerden? Klimadynon®

- reduziert Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- stärkt das psychische Wohlbefinden
- wirkt rein pflanzlich



Klimadynon® Filmtabletten

Tagesdosierung

2 x 1 Filmtablette

Packungsgröße

90 Stück

Weitere Informationen zum Thema „Wechseljahre“ finden Sie im Internet unter: www.klimadynon.de

Klimadynon® Filmtabletten • Wirkstoff: Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock. Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12|20

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.