



## Problemlos durch die Wechseljahre

von *Christa Schuchmann*

Wenn Frauen in die Wechseljahre kommen, haben sie viele Stationen hinter sich: Beruf, Kinder und Familie, die Eltern werden hilfsbedürftiger. Kinder gehen ihren eigenen Weg, der Partner ist im Beruf eingebunden und hat wenig Zeit für seine Frau. Und jetzt beginnt auch noch der Alterungsprozess des Körpers. Wenn psychische, soziale, und biologische Veränderungen so ineinander greifen, ist es besonders wichtig, auf die Gesundheit zu achten. Denn die Hormonumstellung kann nicht nur Beschwerden verursachen, sondern auch die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen.

Was passiert in dieser Zeit? Etwa ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Bildung der Sexualhormone im weiblichen Körper ab, der Eisprung wird unregelmäßig, die Monatsblutungen werden sporadischer und bleiben irgendwann zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ganz aus. Der Mangel an Östrogenen beeinflusst auch weitere Stoffwechselfvorgänge. Folge sind die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität oder depressive Verstimmungen.

Die Gesund-ist-bunt-Apotheken empfehlen alternative Wirkstoffe, um das Klimakterium so angenehm

wie möglich zu gestalten. Gegen alle Arten von Wechseljahresbeschwerden helfen Mittel aus der Wurzel der Traubensilberkerze, die eine hormonähnliche Wirkung haben. Als sanfte und zugleich wirksame Stoffe haben sich die Phytoöstrogene erwiesen. Dazu zählen die Sojapflanze genauso wie der Rotklee, die reich an pflanzlichen Östrogenen sind. Antioxidantien wie Vitamin A, C, E oder Beta-Karotin schützen vor vorzeitiger Alterung und chronischen Erkrankungen. Jede Menge weitere Tipps und Tricks rund um die Uhr erhalten Sie in Ihrer Gesund-ist-bunt-Apotheke.



Gesund ist bunt in Ihrer Nähe:  
**Eulen-Apotheke Gernsheim**  
Karlstraße 28  
64579 Gernsheim  
Telefon (0 62 58) 5 12 69  
[www.gesund-apotheke.de](http://www.gesund-apotheke.de)