



In den Jahren

Natürlich umgehen mit
Beschwerden in den Jahren



- Medizin und
- Menschlichkeit
- Ein Unternehmen
- der Redel Stiftung



Redel Stiftung

Cesra Arzneimittel ist Teil der Redel Stiftung, die seit über 20 Jahren auf humanitärem Gebiet weltweit aktiv ist. Ein erheblicher Teil des Gewinns geht direkt diesem guten Zweck zu. Mit dem Kauf oder einer Empfehlung von Präparaten aus dem Hause Cesra unterstützen Sie die Redel Stiftung und leisten Ihren persönlichen Beitrag zu „Medizin und Menschlichkeit“.

Produkte aus dem Hause Cesra wirken damit in doppelter Hinsicht: Für Ihre Gesundheit und gegen das Leiden hilfsbedürftiger Menschen!

Erfahren Sie mehr unter www.redel-stiftung.de



Liebe Leserin

während Ihres Lebens gehen in Ihrem Körper entscheidende

Veränderungen vor, die auch Ihr seelisches Befinden beeinflussen. Einen bedeutenden Einschnitt stellen hier die Wechseljahre (Klimakterium) dar: Im Alter zwischen 45 und 56 Jahren reduziert sich die Fruchtbarkeit der Frau, die monatliche Regelblutung (Menstruation) wird unregelmäßiger und setzt dann ganz aus.

Den Verlauf der rund zwölf Wechseljahre erkennen Sie an drei typischen, aufeinander folgenden Ereignissen:

- der unregelmäßigen Menstruation (Prämenopause)
- der letzten Menstruation (Menopause)
- dem Aussetzen der Menstruation (Postmenopause)

Körper und Seele geraten gerade in dieser Lebensphase durch Veränderungen der Geschlechtshormone aus dem Gleichgewicht – der ganz normale Entwicklungsprozess kann zu körperlichen oder seelischen Beschwerden führen.

Sollten Sie persönlich betroffen sein, sollten Sie unbedingt einen Arzt zwecks sorgfältiger Diagnose und Behandlung aufsuchen. Die von ihm vorgeschlagene Therapie kann durch eine Reihe von Maßnahmen ganz einfach und effektiv ergänzt werden. Auf diesen Seiten wollen wir Ihnen diese lindernden, zum Teil auch vorbeugenden Maßnahmen vorstellen und Ihnen helfen, die Wechseljahre aktiv und positiv zu erleben.

Genießen Sie eine gesunde, entspannte Zeit!

Ihr Team von

Cesra Arzneimittel in Baden-Baden

Typisch Wechseljahre: Die wichtigsten Symptome

Heute ein Wohlfühl-Tag, morgen alles grau in grau – dieser ständige Wechsel ist das Beständige in diesen Jahren. Kein Wunder, denn die auftretenden Beschwerden sind spürbarer Ausdruck des fehlenden Einklangs von Körper und Seele in dieser Zeit der Hormonumstellung. Über das komplexe Steuerungssystem für Hormone im Zwischenhirn werden zahlreiche Lebensfunktionen geregelt, z.B. Atmung, Verdauung, Wärmeregulation: Durch diese enge Verknüpfung wirken die Geschlechtshormone (Östrogene) auch auf Psyche und Wohlbefinden...





Hitzewallungen

Sie sind die wohl häufigste Begleiterscheinung der Wechseljahre. 75% der Frauen erleben mehr oder weniger stark ein intensives Hitzegefühl im Gesicht, das sich in Schüben über Kopfhaut, Nacken, Brust und Oberarme ausbreitet. Oft verursachen diese Hitzewallungen auch starke Hautrötungen, lauten Herzschlag, schnellen Pulsschlag und steigenden Blutdruck.

Genauso spontan, wie sie gekommen sind, werden sie abgelöst durch ein Gefühl des Fröstelns oder Frierens. Das kann sich mehrmals am Tag und in der Nacht für Sekunden bis zu Stunden ereignen.

Schlafstörungen

Nicht selten treten Schlafstörungen auf, die oft im direkten Zusammenhang mit den nächtlichen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen stehen. Häufiges Aufwachen führt zu oberflächlichen Schlafphasen, in denen der Körper sich nicht mehr optimal erholen kann.

Durch das andauernde Schlafdefizit sind Betroffene ständig müde, höchst gereizt und nervös. Es kommt zu Antriebsarmut, Leistungsschwäche und Konzentrationsmangel.

Depressive Verstimmungen

Häufig ziehen das hormonelle Ungleichgewicht und die individuelle, persönliche Situation eine seelische Störung nach sich, die sich in plötzlichen Stimmungsschwankungen, starker Überempfindlichkeit, ständigen Angstgefühlen und fehlender Lebensfreude ausdrückt.

Die Lebensphase der Wechseljahre ist sicher nicht einfach für Sie zu meistern, aber Sie können eine Menge für sich tun. Nur Mut und schon geht's los! Es lohnt sich für Sie...

Aktiv gegen die Wechseljahre – mit Geschmack und Schwung!

Die Beschwerden der Wechseljahre sind also keine Krankheit an sich. Gegen die „Nebenwirkungen“ der Hormonumstellung gibt es jedoch eine Reihe von Tipps, die Ihre Vitalität und Gesundheit bei regelmäßiger Anwendung fördern. Wir haben uns hier auf zwei besonders wichtige Bereiche konzentriert: richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Ernähren Sie sich bewusst

Empfehlenswert ist eine Ernährung in vielen kleinen statt wenigen großen Mahlzeiten pro Tag, abwechslungsreich und mit viel Flüssigkeit, idealer Weise aufgebaut nach dieser Nährstoff-Formel:

50% Kohlenhydrate + 30% Fett + 10% Eiweiß

Wertvolle Kohlenhydrate im Sinne dieser Formel finden sich vor allem in Obst, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Hafer, Roggen, Gerste, Mais, Weizen, Hirse und Soja. Essen Sie hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, wie Öle, Kerne, Samen und Nüsse, daneben auch Fisch.

Wertvolles, pflanzliches Eiweiß ist hochkonzentriert in Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreideprodukten, Sojabohnen und Gemüsen enthalten – tierisches Eiweiß liefern vor allem Milch und Milchprodukte wie Butter, Joghurt und Quark, ebenso Fisch, Eier, Wurst und Fleisch.



Der PMS-Kalender



Und jetzt – los!

In keiner Lebensphase ist regelmäßige körperliche Bewegung so wichtig wie in den Wechseljahren. Sie beugt entscheidenden Risikofaktoren vor, lindert die Symptome des Klimakteriums und lässt Körper und Seele neu aufleben.

Wichtig ist, dass Sie „Ihren“ Sport“ finden – einen, der Ihnen auf Dauer Spaß macht. Probieren Sie einfach einige aus ... aber beginnen Sie langsam! Sobald Sie Müdigkeit oder Schmerzen spüren, hören Sie bitte sofort auf. Passen Sie die Intensität der körperlichen Bewegung Ihrem jeweiligen Leistungsvermögen an.

Einige Sportarten empfehlen sich dafür besonders, z.B. zügiges Gehen (Nordic Walking), Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder Gymnastik. Regelmäßig heißt, dass Sie sich mehrmals pro Woche mindestens 30 Minuten lang aktiv bewegen. Das regt den gesamten Stoffwechsel an, reduziert und verhindert Übergewicht, hält Sehnen, Gelenke und Muskeln beweglich und elastisch, lindert die vegetativ bedingten Hitzewallungen und hilft bei Reizbarkeit, Angstgefühlen und depressiven Verstimmungen.

Helfer aus der Natur: die Traubensilberkerze

In der Natur finden sich eine Reihe von Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe Linderung bei den Beschwerden der Wechseljahre versprechen. Die vielleicht wichtigste unter ihnen ist die Traubensilberkerze aus der Familie der Hahnenfußgewächse, auf Lateinisch *Cimicifuga racemosa*, auch bekannt als Wanzenkraut (was fast eine Übersetzung von „*Cimicifuga*“ ist; „*racemosa*“ bedeutet Traube und weist auf den Blütenstand hin).

Die Traubensilberkerze stammt aus Nordamerika und wurde schon von den Indianern als Heilpflanze verwendet. Es handelt sich bei ihr um eine etwa mannshoch wachsende Staude mit kleinen, weißen Blüten. Pharmakologisch relevant sind die Wurzeln: Sie enthalten so genannte Triterpenglykoside (Actein, Cimifugosid), Phenolcarbonsäuren und Flavonoide. Alle diese Stoffe wirken positiv auf psycho-vegetative Beschwerden (wie z.B. Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen), auf die Schleimhaut im Genitalbereich und auf die Knochendichte. Sie wirken damit in die gleiche Richtung wie eine Hormontherapie, jedoch ohne dass es zu deren unerwünschten Nebenwirkungen auf Gebärmutter oder Brustgewebe kommt.





In Feminon® C, einem Phytotherapeutikum von Cesra Arzneimittel, ist ein hochwertiger Trockenextrakt der Traubensilberkerze enthalten. Interessant ist an Feminon® C unter anderem, dass es aufgrund der pflanzlichen Wirkstoffe sehr verträglich ist und sich auch für den langfristigen Einsatz eignet – ideal also bei dem möglicherweise langen Zeitraum der Wechseljahrsbeschwerden.

So können „Helfer aus der Natur“ zusammen mit den Tipps zur Selbsthilfe die Therapie Ihres Arztes gezielt unterstützen!

Feminon® C (Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt): Anwendung: Zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Handelsformen: 30 Hartkapseln N1, 60 Hartkapseln N2, 100 Hartkapseln N3

Dosierung: 1 mal täglich 1 Hartkapsel.

Stärken Sie Ihre Abwehr – innen wie außen!

Einfache Anwendungen können den Effekt von Therapie oder Heilpflanzen unterstützen. So ist beispielsweise das Wissen um die heilsame Wirkung des Wassers schon lange bekannt und das Kneippen ein probates Mittel.

Denn es hilft richtig angewandt gegen Schlafstörungen, Nervosität und Infektanfälligkeit. Die „kalten“ Kneipp-Arten eignen sich ganz speziell zur Anwendung gegen die typischen klimakterischen Symptome Hitzewallungen, Müdigkeit und Erschöpfung.

Kaltes Armbad

Waschbecken mit 18°C kaltem Wasser füllen und beide Arme entspannt bis zur Oberarmhöhe ins Wasser legen. Warten Sie, bis Sie ein Kältegefühl spüren, nehmen Sie dann die Arme aus dem Becken und trocknen Sie sie ab.





Kneipp-Güsse

Die einfachen Güsse bestehen darin, dass Sie einen fast drucklosen, gleichmäßig fließenden Wasserstrahl „mantelförmig“ über Arme oder Beine laufen lassen. Je kälter das Wasser, umso höher und schneller die Wirkung. Der Guss sollte bis zur leichten Hautrötung oder dem Eintreten eines Wärmegefühls dauern.

Neben dieser äußerlichen Abwehr ist die „innerliche“ besonders wichtig: Stellen Sie sich auf gelegentliche Beschwerden ein, begegnen Sie ihnen mit einer positiven Lebenseinstellung! Und: Mit Freunden und Gleichgesinnten geht alles besser, egal ob Sport, Fasten oder Anwendungen. Wie wäre es zudem mit einem Entspannungskurs oder einem entsprechenden Hobby..?



Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG
Braunmattstraße 20
76532 Baden-Baden

Postfach 20 20
76490 Baden-Baden

Telefon: 07221 9540-0
Telefax: 07221 9540-88

Internet: www.cesra.de
E-Mail: cesra@cesra.de