

Ein Ratgeber von Remifemin®

Mit großem
**Selbst-
test**

Hallo Wechsel- jahre.

Was jede Frau darüber wissen sollte.

06

Die Wechseljahre gehören zu jeder Frau. Natürlich!

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

11

Welcher Wechseljahrestyp bin ich? Der große Selbsttest.

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

15

Durch den Wechsel ohne Achterbahn.

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

24

Sport und Entspannung – Tipps für weibliches Wohlbefinden.

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

30

Ernährung – achten Sie jetzt besonders auf sich!

Essen Sie ausgewogen und möglichst frisch. Unsere Ernährungstipps und Rezepte unterstützen Sie dabei, auch beim Thema Osteoporose.



Liebe Leserinnen,

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

gehören zu jeder Frau. Natürlich!

Wichtig für die Fortpflanzung: **Geschlechtshormone**

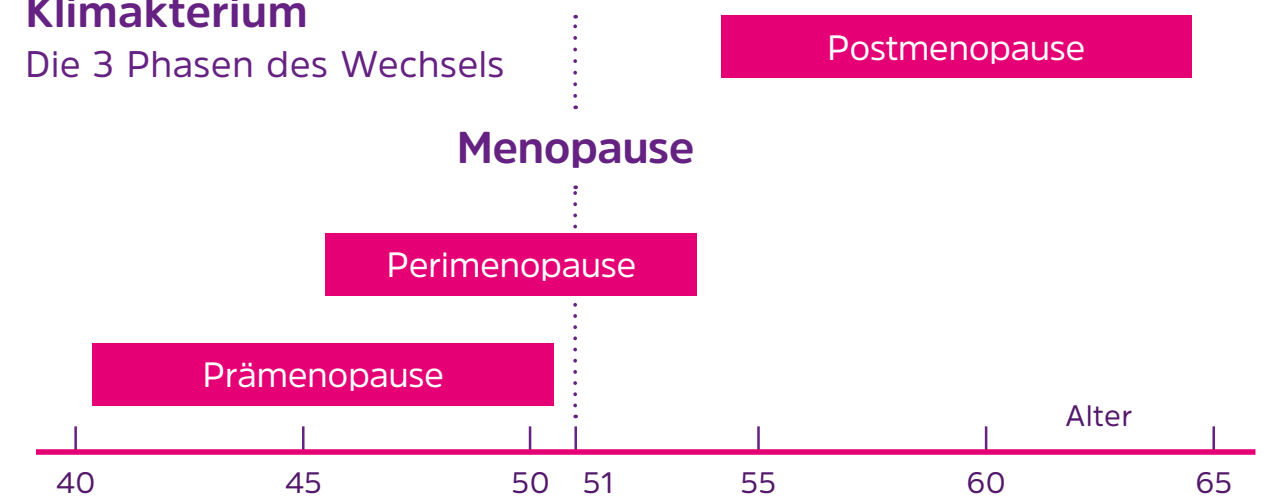
Verantwortlich für die Veränderungen im weiblichen Körper sind die Hormone: körpereigene Botenstoffe, die für die Funktion zahlreicher biologischer Prozesse verantwortlich sind. Im Bereich der Fortpflanzung kommt den Geschlechtshormonen die entscheidende Rolle zu. Bei der Frau steuern Östrogen und Progesteron 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. Die Folgen? Der Eisprung verläuft unregelmäßiger, die Gebärmutterschleimhaut verändert sich. 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 Wechseljahresphasen, die sich jeweils durch bestimmte Anzeichen, Symptome und Beschwerden bemerkbar machen. Dabei sind sowohl der Beginn als auch die Dauer der einzelnen Phasen individuell verschieden, die Übergänge zwischen den Phasen sind fließend.

Keine Witze über Hitze.

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 Fernsender 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 [Seite 34](#).

Mit der Stimmung stimmt's nicht mehr.

Seelische Begleiterscheinungen der Wechseljahre.

Änderungen des Hormonspiegels beeinflussen die **Gefühlslage**

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 der Chefin, 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 bereits bestens bekannt, wenn Gefühle wie „himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“ ganz dicht beieinanderliegen können.

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 das Umfeld, Familie und Kollegen oft nicht mit der gebotenen Gelassenheit reagieren.

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.



Welcher Wechseljahrestyp bin ich?

Der große Selbsttest

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 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 Male aufgefallen, dass mein Herz von jetzt auf gleich schneller schlug, obwohl ich einfach nur auf dem Sofa saß.
- Weiß ich nicht genau.

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 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.

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.

Das Glückskind. Wenn Sie am meisten mit geantwortet haben:

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 Begleiterscheinungen spüren, machen Ihnen diese nicht ernsthaft zu schaffen. Damit das auch so bleibt, sollten Sie auf ausreichend Bewegung im Alltag achten sowie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung – wertvolle Tipps finden Sie weiter hinten. Auf sich zu achten ist auch dann besonders sinnvoll, wenn Sie noch am Anfang der Wechseljahre stehen und sich körperliche und seelische Symptome erst noch einstellen oder verschlimmern könnten.

Die Heißblütige. 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 – wie z. B. Hitzeattacken, 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 Theaterbesuch oder einem längeren Ausflug Wechselkleidung mit. Kurz umgezogen, und schon können Sie sich wieder wohlfühlen. Wer besonders unter Ein- und Durchschlafproblemen leidet, findet unter www.remifemin.de viele nützliche Informationen und praktische Tipps für einen ruhigen Schlaf.

Die Sensible. Wenn Sie am meisten mit geantwortet haben:

Sie zählen 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 Rituale und Übungen wie Yoga, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 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. 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 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 häufiger mit dem Symbol geantwortet haben, verlaufen die Wechseljahre bei Ihnen recht mild mit nur wenigen, schwächer ausgeprägten Symptomen. 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.



Durch den Wechsel ohne Achterbahn.

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.

Hormontherapie: Ja oder nein?



Die Beschwerdestärke ist ein wichtiger Faktor

Kein Frauengespräch zum Thema Wechseljahre, in dem es nicht um die Bewertung der sogenannten Hormontherapie geht. Galten Hormone einmal als Mittel der Wahl, das bei allen Beschwerden der Wechseljahre 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.

Therapie, aber natürlich:

Die Kraft der Traubensilberkerze.

Bewährtes Wissen für die moderne Medizin

Eine natürliche Behandlungsmöglichkeit von Wechseljahresbeschwerden bietet der Wurzelextrakt der **Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)**. Die aus Nordamerika stammende Arzneipflanze wird bereits seit über 100 Jahren bei gynäkologischen Beschwerden eingesetzt – und ist heute als weltweit millionenfach bewährte Naturarznei in der Frauenmedizin nicht mehr wegzudenken.

Ihre regulierenden Eigenschaften verdankt die Pflanze speziellen Inhaltsstoffen ihrer Wurzel. Diese werden in einem modernen pharmazeutischen Verfahren aus dem schonend getrockneten Wurzelstock gewonnen. Ihre Verwendung in hochwertigen Arzneimitteln geschieht in Form des sogenannten isopropanolischen Spezialextraktes (**iCR**). Er enthält weder Hormone noch sogenannte Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene) – und wirkt daher nur auf bestimmte, durch die Wechseljahre beeinflusste Körperfunktionen. Im Gegensatz zu Hormonen oder Phytoöstrogenen, wie sie in Rotklee oder Soja zu finden sind, zeigen sich keine unerwünschten Effekte auf die Gebärmutter Schleimhaut oder auf das Brustgewebe.

Der iCR-Spezialextrakt ist ausschließlich in **Remifemin® plus Johanniskraut**, **Remifemin®** und **Remifemin® mono** enthalten.

Die Wirksamkeit und Sicherheit ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen. Der iCR-Spezialextrakt hilft, Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen zu lindern.

Natürlich stark.
Ohne
Hormone.

Pflanzlich, stark, hormonfrei.

Von Anfang an alles im Griff mit Remifemin® plus Johanniskraut

Wenn Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Co. zum ersten Mal auftreten, empfiehlt sich die Einnahme von Remifemin® plus Johanniskraut. 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 weitere hoch wirksame Heilpflanze, die zusätzlich einen positiven Einfluss auf die Psyche hat. So hilft Remifemin® plus Johanniskraut, auch seelische Symptome wie z. B. Stimmungsschwankungen, Gereiztheit oder Nervosität in den Griff zu bekommen.



Bei leichteren Beschwerden.

Der Klassiker Remifemin®

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

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

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



Bei allen Produkten auf der sicheren Seite

- 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.

Bei Scheiden-trockenheit:

Die 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 Wechseljahres-spezialisten Remifemin® auf besonders sanfte und natürliche Weise entgegen-gewirkt.

Die pflegende Feuchtcreme

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



Medizinprodukt

Sanft, wirksam, gut verträglich.

Nachgewiesen
**wirksam
& sicher***

Geduld bringt Rosen – Wirkung bei Pflanzenmedizin

Die Remifemin® Arzneimittel 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.

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

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 Johanniskraut, 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. So werden keine eventuell auftretenden anderen Erkrankungen übersehen.

Die Sicherheit des iCR-Spezialextraktes

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.

Die Produktvielfalt von Remifemin®: **unverwechselbar.**



Bei stärkeren körperlichen und/oder psychischen Wechseljahresbeschwerden

- Mit 120 mg Cimicifuga / Tagesdosis
- Zusätzlich mit Johanniskraut
- 2x2-1 Tabletten / Tag



Bei leichteren und abklingenden Wechseljahresbeschwerden

- Mit 40 mg Cimicifuga / Tagesdosis
- 2x1 Tablette / Tag



Bei leichteren und abklingenden Wechseljahresbeschwerden

- Mit 40 mg Cimicifuga / Tagesdosis
- **Praktische 1x-Gabe / Tag**

Scheidentrockenheit

- Pflegende Vaginalcreme
- Spendet Feuchtigkeit, beruhigt die Haut
- Hormonfrei
- Ohne Duft- und Farbstoffe
- Enthält Hamameliswasser

Medizinprodukt



* Studien mit dem isopropanolischen Cimicifuga racemosa (iCR)-Spezialextrakt an 12.000 Frauen in über 30 Studien, z. B. Castelo-Branco, 2016. Climacteric, 19 (Suppl 1): 4885.

Bewegung ist die beste Medizin.

Fitness steigern, Symptome mindern

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 unangenehme Hitze-wallungen entgegenwirken. Natürliche, körperliche Müdigkeit kann das Ein- und Durchschlafvermögen verbessern und das positive Körpergefühl beim Sport die Stimmung aufhellen.



Stress, lass nach!

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.

Bewegung verbraucht Kalorien, strafft und festigt das Gewebe, lässt neue Muskeln wachsen und bringt den lebenswichtigen Sauerstoff bis in die letzte Zelle. 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 ganz einfach:
Bewegung = ein stabileres Knochengerüst.

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.



Entspannen oder aktiv sein?

Hauptsache, Zeit für sich selbst.



Die meisten Frauen über 40 stehen heute mitten im Leben. Beruf wie 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 seinen „Akku“ wieder aufzuladen. Das stärkt das innere Gleichgewicht und ist wohltuend für die Seele. Ob es dabei ganz entspannend oder auch aktiv zugeht, können Sie ganz nach Ihren eigenen Vorlieben entscheiden.

Kraft tanken für Macherinnen

Jede weiß am besten, wie sie wieder zu sich kommt. Wenn Sie eher zu den „**Macherinnen**“ 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.



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.



Richtig abschalten: Das Feierabendritual.

Vielen Menschen gelingt es nicht so gut, einfach mal abzuschalten. Der Grund liegt oft darin, dass sie unerledigte Dinge mit in ihre freie Zeit nehmen. Psychologen empfehlen daher ein Feierabendritual, 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 folgende Fragen für sich beantworten:

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was habe ich abgeschlossen?
- Was ist nicht so toll gelaufen?
- Was habe ich noch nicht geschafft?
- Wie könnte ich es nächstes Mal besser machen?

Probieren Sie es einfach mal und legen Sie anschließend Ihre unerledigten Dinge ruhig mit dem Blatt Papier für den Rest des Tages beiseite.

Kraft tanken für Entspannungsfreundinnen

Ein heißes Bad mit duftenden Essenzen oder ein kleiner Spaziergang sind ideal, um von den Reizen und Anforderungen der Außenwelt Abstand zu gewinnen. Ebenso wirksam können aber auch ein Massagetermin 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.

Der Spaß fängt jetzt erst richtig an. Sex und Wechseljahre.

War schön, ist schön, bleibt schön: Die Liebe

Es ist wahr: Sex kann wirklich Wunder wirken, wenn es um das Wohlbefinden und die eigene Ausstrahlung geht. Viele Frauen fragen sich aber, ob die Liebe auch in den Wechseljahren und in der Zeit danach noch so positiv erlebt werden kann. Doch keine 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.

Liebe in Zeiten der Wechseljahre

In unserem Wechselweiber-Blog teilen Frauen ihre Erfahrungen mit dem Klimakterium – mit Liebe, Sex und Partnerschaft.
www.remifemin.de/blog/tag/liebe-partnerschaft/

Tipp
Auch vor dem Geschlechtsverkehr anwendbar.

Bei Scheidentrockenheit.



Medizinprodukt

Remifemin® FeuchtCreme

Mit hohem Wasseranteil und wertvollen Lipiden.

Mehr dazu finden Sie auf Seite 20, 21, 23.



Ernährung.

Lassen Sie sich die Wechseljahre schmecken.

Weniger ist mehr

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 bewusst auf eine niedrige Kalorienzufuhr achten. Circa 1.800–2.000 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. Brokkoli, 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 enthält.

Lecker & leicht durch die Wechseljahre!

Sie suchen nach abwechslungsreichen Rezepten und jeder Menge Geschmack?

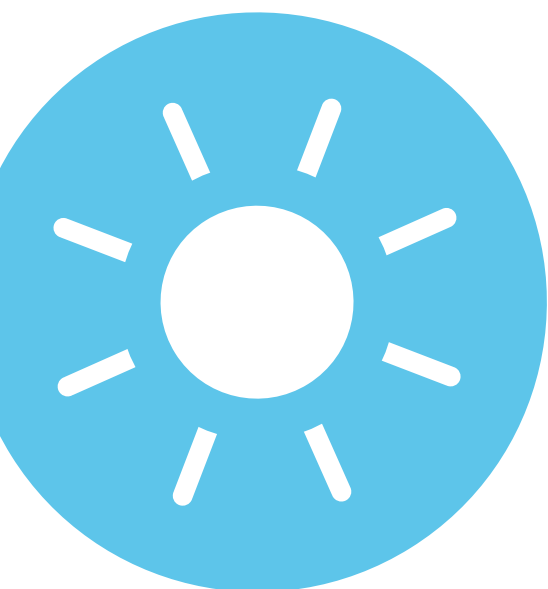
 Lassen Sie sich von unseren Kochbüchern inspirieren!

Unter remifemin.de direkt als Download oder zum Anfordern via service@schaper-bruemmer.de



Richtig kochen für starke Knochen:
***Das Extra gegen
Osteoporose.***



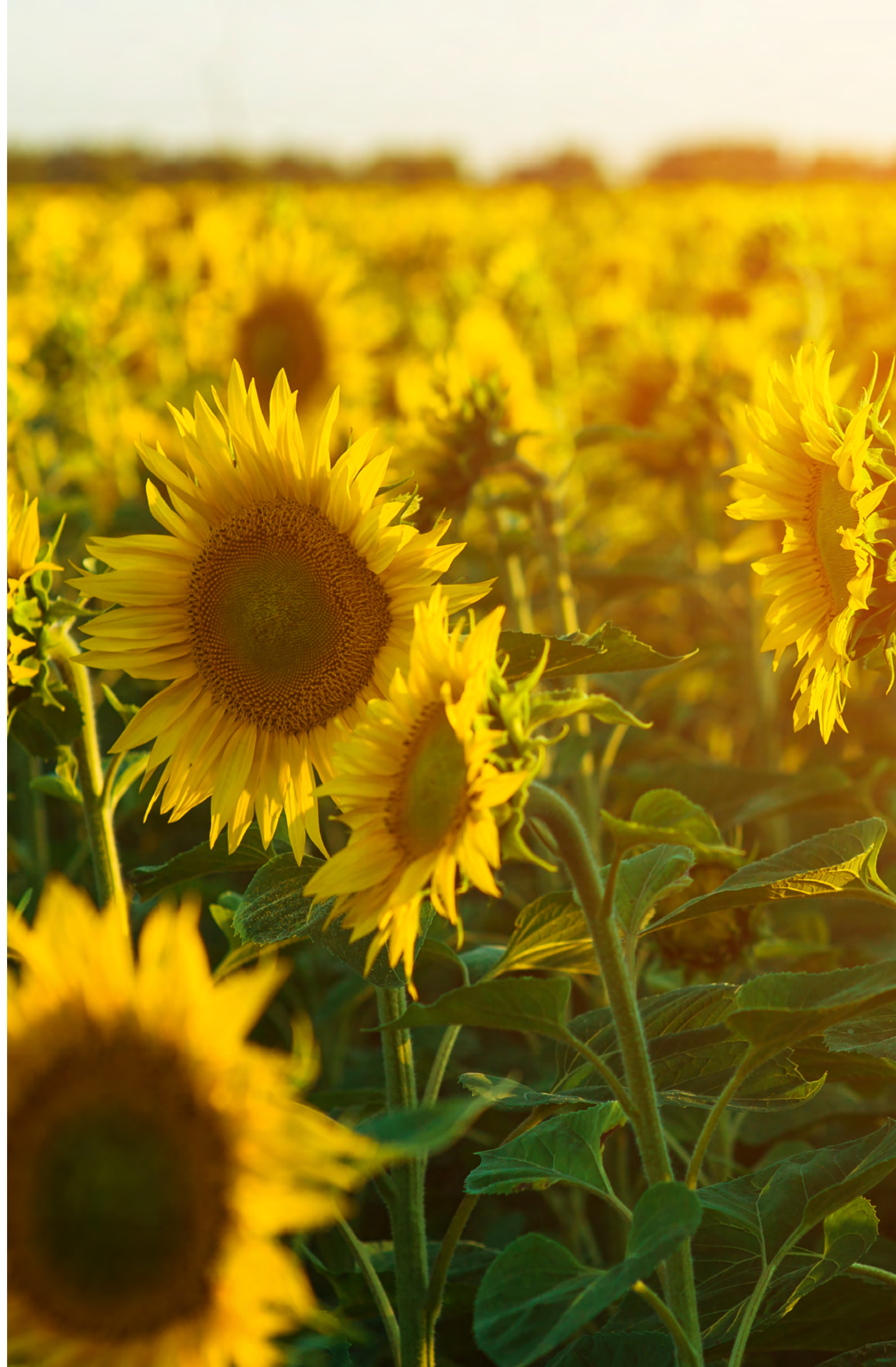
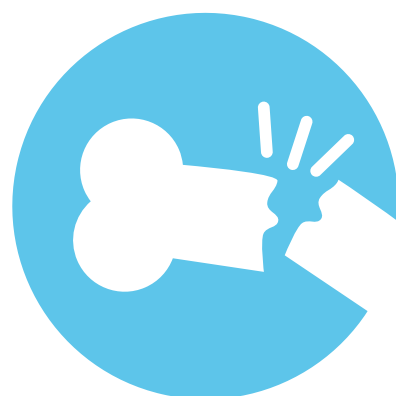


Osteoporose: Eine schleichende Gefahr.

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. 1.500mg sein. Zu den guten Calciumlieferanten zählen neben Milch- und Käseprodukten vor allem grünes 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.



Wie viel steckt drin?

Osteoporosebewusste Ernährung

Milchprodukte		Calcium
100 ml	Milch (1,5 % Fett)	118 mg
100 g	Quark (Magerstufe)	100 mg
100 g	Schlagsahne	75 mg
100 g	Vollmilchschokolade	250 mg

Käseprodukte		Calcium
100 g	Butterkäse (60 % F.i.Tr.)	575 mg
100 g	Camembert (30 % F.i.Tr.)	575 mg
100 g	Emmentaler (40 % F.i.Tr.)	1.000 mg
100 g	Gouda (30 % F.i.Tr.)	1.000 mg
100 g	Parmesankäse	1.335 mg

Brotsorten		Calcium
100 g	Pumpernickel	22 mg
100 g	Roggenvollkornbrot	22 mg
100 g	Weizentoastbrot	35 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!

Nüsse und Früchte		Calcium
100 g	Apfelsinen	50 mg
100 g	Erdbeeren	25 mg
100 g	Haselnüsse	225 mg
100 g	Mohn	1.400 mg
100 g	Sesamsamen	740 mg

Gemüsesorten		Calcium
100 g	Brokkoli	113 mg
100 g	Champignons	200 mg
100 g	Grünkohl, gekocht	160 mg
100 g	Sauerkraut	50 mg
100 g	Weißer Bohnen	105 mg

Getränke		Calcium
200 ml	Apfelsaft	22 mg
200 ml	Fruchtlimonade (Durchschnitt)	14 mg
200 ml	Möhrensaft	50 mg
200 ml	Orangensaft	58 mg
200 ml	Sauerkrautsaft	108 mg





Overnight-Oats:

Mit Nüssen und frischen Beeren der Saison.

Zutaten für 2 Personen

30g	getrocknete Aprikosen
100g	zarte Haferflocken
2 EL	geschrotete Leinsamen
je 1 Prise	Vanillepulver und Zimt
150–200ml	Milch oder Haferdrink
30g	Haselnüsse
200g	Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

Tipp

Zimt soll sich positiv auf die Verdauung auswirken.

Zubereitung in 15 Minuten (12 Stunden Ruhezeit)

1. Aprikosen klein schneiden. Haferflocken, Leinsamen, Aprikosen, Vanillepulver und Zimt mit der Milch verrühren, in zwei Gläser füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Zum Servieren die Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten und grob hacken. Beeren putzen, waschen und klein schneiden.
3. Beeren auf die Oats geben, mit den Nüssen bestreuen und servieren oder zugeschraubt ins Büro mitnehmen.



Natürlich stark.
Ohne
Hormone.

¹ Beer und Neff, 2013. Evid Based Complement Alternat Med, 2013, Article ID 860602.

Remifemin®, Wirkstoff: Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock.

Anwendungsgebiete: psychische und neurovegetative Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen.

Warnhinweis: enthält Lactose. Stand 11/14

Remifemin® mono, Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt.

Anwendungsgebiete: Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen.

Warnhinweis: enthält Lactose. Stand 06/16

Remifemin® plus Johanniskraut

Anwendungsgebiete: zur Linderung von Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren, wenn diese Symptome mit zusätzlichen psychischen Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Verstimmungszuständen, Nervosität und Reizbarkeit einhergehen.

Warnhinweis: enthält Lactose und (3-sn-Phosphatidyl)cholin. Stand 08/15

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. Stand 02/16

Weitere Eigenschaften und Anwendungshinweise entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter



Tschüss

Beschwerden!

sicher &
hormonfrei¹



Medizinprodukt