

# WOHLBEFINDEN IM NEUEN ABSCHNITT

Oft sind die Wechseljahre mit körperlichen und psychischen Beschwerden verbunden. Zum Glück gibt es Unterstützung für mehr Wohlbefinden in der wunderbaren Lebensmitte.

Jede Frau weiß, dass sie eines Tages kommen werden: die Wechseljahre – ein Lebensabschnitt, der auch heute noch immer als Verlust der biologischen Fruchtbarkeit und Zeit abnehmender Attraktivität sowie sexueller Lustlosigkeit verstanden wird. Dabei sind sie aber DIE Gelegenheit, die erworbene seelische und geistige Reife zu genießen und sich entlang diesen inneren Werten neu zu orientieren. Mit ausreichend Wissen über die anstehenden körperlichen Veränderungen und entsprechender Umstellung kann jede Frau dieser Phase mit Gelassenheit und einer gewissen Vorfreude auf die Zeit nach dem Wandel begegnen – ein Lebensabschnitt, der so viele schöne Aspekte mit sich bringt, nicht zuletzt in erotischer Hinsicht. Das unterstreicht auch „Sex and the City“-Mimin Kim Cattrall (64): „Selbsterfahrung und Selbstbewusstsein machen einen Menschen smart und eben auch sexy.“

**WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN AUFTRETEN?**  
Rund ein Drittel der Frauen erlebt die hormonelle Umstellung völlig beschwerdefrei. Der Großteil aber leidet nicht nur unter den be-

rühmt-berüchtigten Hitzewallungen, sondern wird auch von Schlafstörungen, Gewichtszunahme und oft genug auch von psychischen Problemen von Reizbarkeit über Lustlosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen heimgesucht. Auch die Haut verändert sich in dieser Zeit: Mit abfallendem Östrogenspiegel sinkt die Kollagenproduktion und damit die Fähigkeit der Haut, Wasser im Unterhautfettgewebe zu speichern: Sie wird dünner, faltiger und empfindlicher. Auch die Vaginalschleimhaut kann davon betroffen sein – eine mögliche unangenehme Folge: Scheidentrockenheit. Was viele nicht wissen: In den Wechseljahren steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da der Herzschutz der Östrogene wegfällt.

**WAS TUN BEI WECHSELBESCHWERDEN?**  
Gerade weil jede Frau ihre Wechseljahre ganz individuell erlebt, braucht sie die individuell richtige Therapie. Es gibt viele Möglichkeiten, leichte

**HERZGESUND**  
Alpinamed® Schwarzer Knoblauch\*: schützt Herz und Gefäße mit einer herausragenden Vitalstoffkombination. € 19,60



\* Nahrungsergänzungsmittel



\* Nahrungsergänzungsmittel

**NEU:**  
Ab November erhältlich!

**PURER LUXUS**  
Alpinamed® Granatapfelsamenöl\*: Nährstoffkur für die Wechseljahre mit Granatapfelsamenöl, Traubenkernöl und Vitamin E. € 39,90



**GRANATAPFEL**

Die Lebensfrucht wirkt sich positiv auf die Potenz aus und fördert die Libido.

## FÜR SIE & IHN: GRANATAPFEL

Der Granatapfel gilt als älteste Frucht der Menschheit. Schon in der Antike war der „Paradiesapfel“ Symbol für Fruchtbarkeit, Liebe und Schönheit. Seine wertvollen Inhaltsstoffe, die – mehr noch als Rotwein, Grüntee oder Tomaten – oxidativem Stress entgegenwirken, machen den Granatapfel zum Superfood schlechthin und zur begehrten Anti-Aging-Frucht.

Die kernige, rote Lebensfrucht wirkt sich positiv auf die Prostatagesundheit wie auch auf die Potenz und die Libido bei Frauen und Männern aus. Besonders interessant für Frauen in den Wechseljahren ist allerdings das Granatapfelsamenöl. Das durch schonende Kaltpressung gewonnene Öl ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen und somit der ideale Begleiter durch diesen Lebensabschnitt.

Wechselbeschwerden auf natürliche Weise zu lindern, allen voran ein Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft, der gut für Stimmung, Kreislauf und Knochengesundheit ist. Darüber hinaus stellt körperliche Bewegung einen Antriebsfaktor für die Sexualität dar – einerseits durch Stimulation der Hormonproduktion, andererseits sorgt sie für eine attraktive Figur.

### NATÜRLICHE HILFE DURCH BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene vital-, basen-, farben- und ballaststoffreiche Ernährung fördert noch zusätzlich eine definierte Körperform. Dazu gehören neben viel frischem Obst und Gemüse auch Nüsse, Samen, Getreidekeime und kalt gepresste Öle. Besonders wertvoll sind jetzt auch Pflanzen, Beeren und Früchte, die östrogenähnlich wirken, wie beispielsweise Salbei, Himbeeren oder die Samen aus dem Granatapfel.

**UNBESCHWERTHEIT**  
Alpinamed® Prosta Plus Kapseln\*: Pflanzenextrakte aus Sägepalme, Granatapfel in Kombination mit dem Spurenelement Selen. Für unbeschwertes Wasserlassen. € 21,-



\* Nahrungsergänzungsmittel

Wichtig: Ernährungssünden wie Zucker und Alkohol sowie Zigaretten reduzieren! Gegen Stimmungsschwankungen helfen Entspannungstechniken, wie Yoga, Meditation oder Pilates, und vor allem genügend Auszeiten für sich selbst, für Freunde und Familie, für Kreativität und Ruhepausen. Kneippanwendungen stärken den Kreislauf und erleichtern das Einschlafen, Knoblauch stärkt Herz und Gefäße. Bei mittelschweren bis schweren Beschwerden kann in Absprache mit dem Arzt eine Hormonersatztherapie sinnvoll sein.

## GIBT'S AUCH: MANN IM WECHSEL

**Rund ein Viertel der Männer über 50** leidet unter Hormonmangel durch Absinken des Testosteronspiegels. Die typischen Beschwerden: Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen, weniger Lust am Sex und Osteoporose. Maßnahmen zur Verlangsamung des Testosteronabfalls: regelmäßiges Ausdauertraining, leichtes Krafttraining, eiweißreiche Ernährung, wenig Süßigkeiten und Alkohol, Vermeidung von Stress und ein aktives Sexualleben.



*Mit 50 fühle ich mich erotischer als in meinen 40ern!*

**KIM CATTRALL**

*Wechseljahre verstehen!*

Die Wechseljahre beginnen mit der Prämenopause rund um 45 und enden circa ein Jahr nach der Menopause, also der letzten Monatsblutung. In dieser Zeit nehmen die Zahl der Follikel in den Eierstöcken und die Produktion von Östrogen und Progesteron langsam ab. Der Zyklus wird unregelmäßig und bleibt schließlich ganz aus.