

WECHSELJAHRE



WAS KÖRPER UND SEELE JETZT STÄRKT



Der Ratgeber wird vom
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin e.V.
empfohlen

Dr. Hauschka



Neu



**Küsst jeden
Hautton wach.**
Mineralpigmente verleihen
einen strahlenden Teint.

100% echte Naturkosmetik.
Seit 1967.



KATJA BURGHARDT
Chefredakteurin

Liebe Leserinnen und Leser,

Alle Frauen kommen in die Wechseljahre, kluge Frauen kommen weiter“, so lautet ein bekannter Spruch über die Zeit des Wandels. Doch was passiert während dieser neuen Lebensphase eigentlich genau im Körper, wenn die Hormone plötzlich aus der Balance geraten und Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen das Leben beschwerlich machen? Kluge Frauen wissen, dass es keinen Grund gibt, sich jetzt zu verstecken. Kluge Frauen informieren sich, wie sie in Zeiten des Wandels Ihren Körper und Ihre Seele stärken können. Mit dieser Ausgabe unserer Reihe „Reformhaus® Wissen kompakt“ möchten wir all diese Frauen unterstützen – kompetent, natürlich und ganzheitlich.

Herzlichst, Ihre
Katja Burghardt

WANDLUNG

- 6 **Was passiert im Körper?**
Die hormonellen Umstellungen beeinflussen fast alle Körperregionen
- 10 **Darauf jetzt achten**
Diese Risikofaktoren sollten Sie im Auge behalten
- 13 **Hitzewallung & Co.**
Typische Wechseljahresbeschwerden und was wirklich dagegen hilft
- 18 **Mitmachen**
Sind Sie schon drin? Mit diesem Test können Sie es herausfinden

SICH STÄRKEN

- 22 **Soja statt Hormone**
Der neuste Stand der Wissenschaft zu der Wirkung von Phytohormonen
- 24 **Wohlfühlen in der eigenen Haut**
Das ist die beste Pflege für unser größtes Sinnesorgan
- 26 **Entspannen**
Zur Ruhe kommen – mit Meditation und den richtigen Hobbys
- 28 **Schlank-Rezepte**
Dr. med. Anne Fleck über Gewicht halten während der Wechseljahre. Plus: Doc Flecks Rezeptempfehlungen

AUFBRUCH

- 34 **Aktiv werden**
Interview mit Prof. Dr. Ingo Froböse sowie einfache Bewegungstipps
- 36 **Hilfe aus dem Reformhaus®**
Reformhaus® Produkte, die jetzt helfen

AUSSERDEM

- 3 **Editorial**
- 38 **Infos**
- 40 **Impressum**





DIE WANDLUNG

- ◆ Was Hormone und deren Sinkflug in den Wechseljahren in Körper und Psyche bewirken
- ◆ Die Risiken kennen und ihnen entspannt begegnen
- ◆ Die besten Tipps und Hilfen bei den häufigsten Beschwerden während der hormonellen Umstellung

Was passiert im Körper?

Keine Frau im Alter zwischen 40 und 60 kommt drumherum – die Wechseljahre läuten die unfruchtbaren Jahre ein. Und doch verläuft diese Phase höchst individuell. Einige bemerken die hormonelle Umstellung kaum, andere erwischt es richtig – mit Hitzewallungen, Schlafstörungen oder extremen Stimmungsschwankungen. Um zu wissen, wie man diesen unangenehmen Begleiterscheinungen am besten begegnet, hilft es zu verstehen, was im Körper passiert.

Ying und Yang der Hormone

Die Sexualhormone Östrogen und Progesteron sind die Hauptakteure der Wechseljahre. Gesteuert werden sie durch die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) im Gehirn. Im Prinzip dreht sich jetzt der Prozess der Pubertät wieder um. Sind die Sexualhormone auf dem Sinkflug, stellt der Körper nach und nach den Eisprung ein, auch die Anzahl der Eizellen reduziert sich. Weil die Eierstöcke weniger aktiv sind, wird immer weniger Östrogen produziert. Progesteron baut die Gebä-

mutterschleimhaut auf und verändert sie so, dass eine Schwangerschaft möglich wird. Auch die Konzentration des Progesterons sinkt deshalb jetzt stetig – bis Werte erreicht sind, die für Männer typisch sind. Um den Verlust auszugleichen, produziert die Hypophyse ein Ersatzhormon, das FSH (follikelstimulierendes Hormon), das die Produktion der Sexualhormone wieder ankurbeln soll. Dieser wechselnde Spiegel der Hormone bringt den eingespielten Rhythmus aus dem Takt. Die Blutungen werden unregelmäßig, plötzlich extrem stark, dann pausiert die Menstruation oder es findet nur eine kleine Zwischenblutung statt.

Was das Absinken bewirkt

Alle Hormone regulieren fein abgestimmt zahlreiche Körperfunktionen, die Sexualhormone wirken dabei auf unterschiedliche Regionen im Körper. Östrogene sind beispielsweise dafür verantwortlich, dass die Haut und das Bindegewebe mit ausreichend Eiweißstoffen versorgt werden, die Haut straff und glatt ist. Durch den sinkenden Östrogenspiegel lässt auch die

Endorphin-Produktion nach und die Schmerzempfindlichkeit nimmt zu. Das weibliche Hormon erweitert die Blutgefäße und senkt den Blutdruck – ein Grund, warum Frauen vor der Menopause besser vor Herzinfarkt und Schlaganfällen geschützt sind. Auch die Schleimhäute von Scheide, Harnröhre und Blase sowie Mund und Nase werden deshalb vor der Menopause stärker durchblutet. Ähnlich positiv agieren beide Hormone bei der Sauerstoffaufnahme. Östrogen verbessert die Lungenfunktion, Progesteron fördert Atemtiefe und Atemfrequenz. Die typische Wechselbeziehung von Progesteron und Östrogen zeigt sich beim Nervensystem – Progesteron beruhigt, Östrogen hellt die Stimmung auf. Vergleichbar ist die Wirkung auf den Darm. Östrogen verstärkt die Darmbewegungen, das Gelbkörperhormon vermindert sie.

Plötzlich mehr Bauch?

Östrogen hat eine ausgleichende Funktion auf den Fettstoffwechsel und Blutzuckerspiegel – jüngeren Frauen fällt es deshalb leichter, schlank zu bleiben. Außerdem haben sie den Vorteil, dass ihre Zellen nicht so schnell resistent gegen Insulin werden und der Blutzuckerspiegel etwa nach einer Mahlzeit in die Höhe schießt. Das nennt sich Glukosetoleranz und bedeutet, dass die Verwer-

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



Wechseljahre

basisch-dynamisch erleben



Die hochwertigen Produkte der Marke P. Jentschura begleiten diesen besonderen Lebensabschnitt auf natürliche und sanfte Weise.

Sie unterstützen einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt, der die Grundlage für lange anhaltende Gesundheit, Schönheit und Vitalität ist.



JETZT KOSTENLOS ANFORDERN:

Proben & Infos unter Tel. + 49(0)25 34-97 44-0

www.p-jentschura.com   

tung von Kohlenhydraten effektiver ist. Noch ein weiteres Phänomen beeinflusst jetzt die Figur. Der Anteil des in der Nebenniere produzierten Testosterons erhöht sich. Jetzt kann sich die typisch männliche Fettverteilung – mit dickerem Bauch – leichter entwickeln. Außerdem nimmt bei den meisten Frauen jetzt die Muskelmasse ab. Denn viele Frauen bewegen sich zwischen 50 und 60 Jahren weniger. Doch Muskeln sind die Motoren des Stoffwechsels, da sie am meisten Energie verbrauchen. Weniger Muskeln, geringerer Grundumsatz des Körpers, d. h. die Menge an Kalorien, die der Körper täglich verbraucht, sinkt.

Die Folge: Auch wenn die gleiche Menge wie immer gegessen wird, das Gewicht steigt. Die Hormone haben also nur zum Teil schuld.

Trotz allem – kein Grund zu verzweifeln

Das alles klingt relativ entmutigend für jede Frau, die in den Wechseljahren ist oder sie vor sich hat. Doch eigentlich zeigt es vor allem, dass jetzt die Zeit gekommen ist, in der man jeden Grund hat, sich mehr um sich selbst zu kümmern. Entspannungstechniken und Spaziergänge stärken die psychische Stabilität. Wer sich den Spaß an der Bewegung zurückzuholt, hat es leichter, schlank zu bleiben. Und der Körper hilft sich auch selbst, indem er ausgleichende Strategien entwickelt. So sind manche hormonelle Veränderungen durchaus auch positiv. Nur ein Beispiel:

Der erhöhte Testosteron-Anteil kann eine vorher nicht gekannte Durchsetzungsfähigkeit triggern.

Vor allem aber: Viele der nachlassenden Funktionen der Hormone lassen sich durch den Lebensstil und traditionell bewährte Helfer aus der Natur verbessern. Außerdem: Viele Frauen fühlen sich jetzt auch befreit, weil sie nicht mehr verhüten müssen.

Wann geht es los?

Um den 52. Geburtstag ist meist die Menopause, also die Zeit, in der keine Menstruation mehr stattfindet, erreicht. Die Umstellung erfolgt viel früher, etwa mit Mitte 40. Doch nicht immer hält sich die Natur an die Regeln. Völlig unvorbereitet trifft es manchmal noch sehr junge Frauen unter 40 Jahren oder die Fruchtbarkeitsphase hält ungewöhnlich lange bis in die 60er an. Auch die Dauer und Intensität der Wechseljahre schwankt individuell. Sie können viele Jahre dauern mit starken Beschwerden oder nur eine kurze Episode mit ganz leichten Symptomen sein. Und es ist kein gleichmäßiger Prozess. Gerade diese Schwankungen und die sich ständig verändernde Zusammensetzung der Hormone sorgen für Disharmonie im Körper und in der Psyche. Doch in welchem Umfang? Bisher hieß es, dass etwa ein Drittel der Frauen den Wandel beschwerdefrei erlebt, ein Drittel leichte Probleme hat und ein Drittel so heftig unter der Umstellung des Körpers leidet, dass diese Frauen ihre Lebensqualität stark eingeschränkt se-

hen. Neue Umfragen ergaben, dass sogar 85 Prozent der Frauen in den Wechseljahren von Hitzewallungen berichten, davon mehr als die Hälfte deutlich bevor die Menstruation ausblieb. Ähnlich sieht es mit den anderen Symptomen aus.

Hormone ersetzen?

Ende der Sechzigerjahre kamen die ersten Hormonpräparate auf. Das klingt doch genial: Was der Körper selber nicht produziert, einfach ersetzen und dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen. Doch nach ein paar Jahren der Anwendung zeigte sich, dass es gravierende Nebenwirkungen bei diesem Eingriff in einen natürlichen Wandel gibt – etwa ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Neue Studien indes zeigen, dass eine Hormonersatztherapie vor allem gegen starke Hitzewallungen helfen kann. Gegen alle anderen Begleiterscheinungen kann sie wenig ausrichten.

Wichtig: Die Einnahme der Östrogene sollte am Anfang der Wechseljahre beginnen und maximal zwei Jahre andauern. Wer kein Risiko eingehen möchte und die Beschwerden lieber natürlich bekämpft, findet im Reformhaus® Alternativen zur Hormontherapie und vor allem auch eine kompetente Beratung.

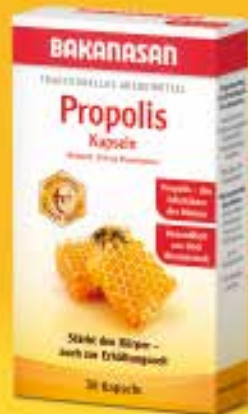


Wenn Eisbaden nichts für Sie ist.

Propolis Kapseln stärken den Körper – auch zur Erkältungszeit.

Propolis Kapseln. Wirkstoff: 250 mg Propolispulver. Traditionell angewendet zur Kräftigung und Stärkung des Allgemeinbefindens. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.bakanasan.de



BAKANASAN

So wertvoll ist Natur.

Risiken kennen

Mit der Menopause steigen auch Risiken für bestimmte Krankheiten. Wichtig ist deshalb, auf sich zu achten und sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Auf diese häufigen Erkrankungen sollten Sie besonders achten:

➤ OSTEOPOROSE

Rund 6,5 Millionen Frauen erkranken an Knochenschwund. Durch die nachlassende Produktion von Östrogen in der Menopause stimmt das Gleichgewicht zwischen fortwährendem Knochenabbau und -aufbau nicht mehr. Dabei findet der Abbau der Knochendichte oft unbemerkt und schleichend statt, bis die ersten Symptome auftreten. Typisch dafür ist, dass schon bei kleineren Belastungen der Knochen bricht. Manchmal reicht ein stärkerer Husten und eine Rippe hält nicht mehr stand. Gefährdet sind besonders Wirbelkörper, die Knochen in Oberschenkel und Unterarmen. Was hilft? Vitamin D ist ein wichtiger Mitspieler beim Aufbau der Mikroarchitektur des Knochens. Es ermöglicht die Bildung von Kalzium, das für die Knochensubstanz wichtig ist. Leider haben wir im Winterhalbjahr einen viel zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Fehlt dieses wichtige Pro-Vitamin, kann sich keine neue Knochensubstanz einlagern. Es ist

wirklich sinnvoll, Vitamin D 3 im Winter als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Auch Bewegung festigt die Knochen: Wandern, Radfahren, Schwimmen – all diese sanften Bewegungsabläufe sind sinnvoll. Um Osteoporose vorzubeugen ist eine gezielte Stärkung der Muskeln besonders nötig. Denn die 650 Muskeln sind über die Sehnen fest mit den Knochen verbunden und stabilisieren sie. Eine kräftige und geschmeidige Muskulatur kann selbst bei spröden Knochen Schlimmes verhindern. Inzwischen weiß man, dass Skelett und Muskeln miteinander kommunizieren und den Stoffwechsel



Gut
zu
wissen

Ein Herzinfarkt kündigt sich bei Frauen anders an als bei Männern: Warnsignale sind Übelkeit, Erbrechen, Oberbauchschmerzen, Kurzatmigkeit und ein Druck- oder Engegefühl im Brustbereich.

Wechseljahre ohne Hormonpillen?

gegenseitig beeinflussen. Von den Muskeln gehen Reize aus, die auf das Knochengerüst positiv einwirken.

► BLUTHOCHDRUCK

Bei jeder zweiten Frau werden in den ersten Jahren nach dem Einsetzen der Wechseljahre zu hohe Werte gemessen. Das begünstigt Herzinfarkt oder Schlaganfall. Frauen um die 60 sind besonders gefährdet. Ein entspannter Lebensstil mit einer ausgewogenen, vor allem pflanzlichen Kost und ausreichender Bewegung beugt diesen Risiken am besten vor. So kann z. B. Rote-Bete-Saft durch seinen Nitratgehalt helfen, den Blutdruck zu senken.

► BRUSTKREBS

Das Risiko an Brustkrebs zu erkranken ist, statistisch gesehen, mit 65 Jahren am höchsten. Neben genetischen Vorbelastungen zeigen Studien: Überdurchschnittlich häufig erkranken Frauen, die besonders lange dem Auf und Ab der Hormone ausgesetzt waren. Also sehr früh die erste Blutung erlebten und eher spät in die Menopause kamen. Schwangerschaften und Stillen senken das Risiko wieder. Doch diesen hormonellen Risikofaktor für Brustkrebs kann jede Frau beeinflussen, indem sie andere vermeidet. Dazu zählt Rauchen, hoher Alkoholgenuss, Übergewicht und die Einnahme von Hormonen wie Antibabypille und gegen Wechseljahrsbeschwerden.



Alsiroyal® PLUS

Klima-Aktiv-Kapseln
100 mg Soja-Isoflavone:

Seit 12 Jahren das am meisten verwendete Soja-Produkt von Frauen in den Wechseljahren im Reformhaus.

Sicherheit und Wirksamkeit

– speziell von Alsiroyal® PLUS – wurden in einer umfassenden klinischen Studie* an der Charité Berlin und der Universität Wien nachgewiesen.



- Weniger Hitzewallungen
- Weniger Nachtschweiß
- Weniger Schlafstörungen
- Weniger innere Unruhe

* Imhof et al. Soy germ extract alleviates menopausal hot flashes: placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr. 2018;72(7):961-970.



PRIMAVERA®

frauenwohl

NATÜRLICH FRAU SEIN

100 % NATURREINE
PFLANZENKRAFT



HITZEWALLUNGSSPRAY

- erfrischend & ausgleichend
- pflegendes Körperspray
- duftende Sofort Hilfe



VEGAN

Hitzewallung & Co., was wirklich hilft

Niemand weiß genau, warum die eine Frau ohne große Beschwerden durch die Wechseljahre kommt und die andere nicht. Hinweise gibt es aber schon. Wer unter PMS, also Beschwerden vor der Menstruation gelitten hat, ist häufiger betroffen. War für die eigene Mutter das Klimakterium ein Höllenritt? Dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass es für die Tochter auch problematisch wird. Richtwerte für die Dauer der Beschwerden hat die „Women’s Health Across the Nation“ erhoben. 7,4 Jahre nehmen Frauen weltweit Symptome wahr. Am schlimmsten trifft es Afrikanerinnen, am wenigsten Asiatinnen, wir Europäerinnen liegen mit 6,5 Jahren im Mittelfeld. Akzeptanz der Umstellung hilft und spezielle Strategien – je nach Symptom.

➤ HITZEWALLUNG

Die sogenannten vasomotorischen Beschwerden wie Hitzewallungen – mit und ohne Schweißausbrüche – gehören zu den häufigsten Wechseljahrsbeschwerden. Östrogen ist an der Wärmeregula-

tion beteiligt, man vermutet, dass es durch die verminderte Produktion zu einer verstärkten Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin kommt. Die Hitzeattacken kündigen sich meist an – durch Kopfdruck, Herzrasen oder ein vages Beklemmungsgefühl. Dann rauscht eine heiße Welle durch den Körper und Röte schießt in Gesicht, Hals und Oberkörper. Viele Frauen wachen nachts davon auf, manche zudem schweißgebadet. Dadurch verstärken sich Schlafstörungen. Ein Teufelskreis! Gegen die fliegende Hitze helfen Phytohormone wie Isoflavone aus Soja, Rotklee, Ginseng – oder Lignane, die z. B. in der Taigawurzel, Lein- und Sesamsamen enthalten sind. Salbei z. B. als Frischpflanzensaft wirkt adstringierend, indem es die Schweißdrüsen verengt. Gegen den akuten Schub helfen diese Verhaltensempfehlungen: Nach dem Zwiebelschalenprinzip kleiden, also mehrere Schichten übereinander tragen. So können Sie jeweils ein Kleidungsstück ablegen, wenn der Schweiß rinnt. Naturmaterialien eignen sich besser als Synthetik. Schlafen Sie unter einer dünnen Decke, die Sie gegen eine zweite austauschen, wenn Sie nassgeschwitzt

sind. Verzichten Sie auf Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze wie zum Beispiel Chili.



MONIQUE PROSKE, erfahrene Ernährungsberaterin und Dozentin. Die Dipl. Oecotrophologin gibt Tipps zur Anwendung von Hilfen aus dem Reformhaus®

Monique Proske:

Wenn Frauen bei Anbahnung einer Hitzewallung das „Frauenwohl Hitzewallungsspray bio“ von Primavera im Pulsbereich am Handgelenk und in den Ellenbogenkehlen auftragen, kühlen sie sofort wieder runter und die Hitzewallung ist, wenn überhaupt, nur leicht spürbar. Gute Erfahrung machen wir auch mit einer Kombination des Hitzewallungssprays und dem „Tiefenquellwasserspray“ von Dadosens. Das Hitzewallungsspray wird wie beschrieben auf den Unterarm (Pulsbereich) aufgesprüht und das Tiefenquellwasserspray auf die Wangen. Die Rötungen im Wangenbereich gehen sehr schnell zurück oder kommen gar nicht erst.

PROBLEME BEIM SEX

Etwa die Hälfte aller Frauen leidet nach der Menopause unter Vulvovaginalproblemen. Das sind Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen, Irritation und Schmerzen bei der Penetration. Die Dichte der Schleimhaut geht nach den Wechseljahren messbar zurück, Ärzte sprechen dann von Atrophie. Hinzu kommt, dass durch die verminderte Durchblutung (ausgelöst durch Östrogenmangel) die Vagina trockener wird. FrauenärztInnen empfehlen dagegen meist Vaginaltabletten oder Befeuchtungsgele. Erstaunlicherweise ist erst 2018 erstmals im Rahmen

einer Studie untersucht worden, ob die Mittel wirklich die Beschwerden lindern. Die amerikanische Studie kommt zu dem Schluss, dass die Frauen sich wohler fühlen. Wobei die östradiolhaltigen Vaginaltabletten (verschreibungspflichtig) nicht besser abschnitten als hormonfreie Befeuchtungsgele. Egal, wofür sich eine Frau entscheidet, es baut die Schleimhaut immer nur für eine kurze Zeit auf und es muss dauerhaft angewendet werden. Was noch hilft: Keine aggressiven Waschmittel im Intimbereich benutzen, lauwarmes Wasser reicht oft schon aus. Im Ayurveda werden bei vaginalen Problemen Öle angewendet – vor allem Sesamöl. Man kann etwa einen Tampon damit tränken und einführen. Andere schwören auf Kokosöl. Kleine Bällchen formen, in den Kühlschranks stellen, dann lassen sie sich einfach einführen. Durch die Körpertemperatur schmilzt das Öl. Im Reformhaus® gibt es qualitativ hochwertige Öle in Bioqualität. Auch naturreines Mandel- oder Weizenkeimöl hat sich bewährt, am besten täglich den Scheidenausgang einreiben, das hält die Haut feucht und beugt Infektionen vor. Ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren etwa aus Leinöl, wirkt über die Ernährung auf die Schleimhäute. Viele sexuell aktive Frauen klagen über den Verlust ihrer Libido. Was helfen kann: Gespräche mit dem Partner. Auch Sport hat eine positive Wirkung auf die hormonelle Umstellung, ähnlich wie Beckenbodentraining oder Bauchtanz. Möglicherweise steckt hinter der Unlust auch eine depressive Verstimmung, die mit dem Alterungsprozess einhergeht.



Extra-Tipp: Naturreiner Granatapfelsaft beeinflusst typische vegetative Beschwerden der Wechseljahre, darunter auch den Libidoverlust. Schon die Frauen der Antike aßen den Granat- oder Liebesapfel in Zeiten sexueller Unlust. Konzentrierter sind die Wirkstoffe im Granatapfelmuttersaft (naturrein von Schoenenberger im Reformhaus®) Täglich 5 ml von dem Saft einnehmen – das reicht oft schon.

➤ BLASENPROBLEME

Von den hormonellen Veränderungen ist der gesamte Urogenitalbereich betroffen. Das bedeutet, die Anfälligkeit für Blasenentzündungen steigt, die auslösenden E-Coli-Bakterien können leichter in die Harnröhre eindringen. Bei akuter Infektion helfen unter anderem Präparate mit Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Tees mit Goldrute und Wacholder verstärken die antibakterielle Wirkung. Säfte und Präparate mit Cranberries haben sich bei verschiedenen Studien als Bakterienkiller erwiesen. Darin enthaltene Wirkstoffe lähmen die Flimmerhärchen der Übeltäter. D-Mannose, ein mit der Glukose verwandter Einfachzucker setzt sich zwischen Bakterien und Blasenwand und erleichtert das Ausspülen. Deshalb ist es auch so wichtig, während der Beschwerden viel zu trinken. Urologen haben festgestellt, dass sich zu den häufigen Infekten Blasenschwäche gesellt. Zwei

In Balance bleiben



Mein Tipp:
Die beste Lignan-Quelle der Natur



Lignane
Optimal verfügbar



Gesunder Darm
Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei



Omega 3-Quelle
Reich an α-Linolensäure



DE-ÖKO-006

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG
D-87751 Heimertingen • www.linusit.de

Drittel aller Frauen in den Wechseljahren sind davon betroffen, doch immer noch ist Inkontinenz ein Tabuthema. Es gibt verschiedene Formen, dazu gehört die Schwierigkeit, die Blase vollständig zu entleeren, häufiger Harndrang und unbeabsichtigter Harnabgang. Bei allen Formen ist die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur empfehlenswert. Einen gesunden pH-Wert im Urogenitalbereich unterstützt eine dreiwöchige Kur mit Basenpulver aus dem Reformhaus®.

➤ STIMMUNGEN

Tatsächlich entgleitet Frauen in den besten Jahren gelegentlich die innere und äußere Contenance. Das sorgfältige Zusammenspiel verschiedener Hormongruppen ist gestört. Kommen dann noch andere Stressfaktoren hinzu, schwanken die Stimmungen unkontrolliert auf und ab. Gegen die Achterbahngefühle helfen Phytohormone, da sie ausgleichend auf das zentrale Nervensystem einwirken – und Akzeptanz. Denn egal, ob plötzlich einsetzende Weinerlichkeit, Ängstlichkeit bis hin zu ungewohnten Wutausbrüchen – diese neuen Seiten sollte man am besten wie vorübergehende Erscheinungen beobachten. Kommt allerdings noch äußerer Stress hinzu, etwa durch veränderte Lebensbedingungen, zusätzliche Belastungen im Job oder in der Familie, sollten sich betroffene Frauen unbedingt Hilfe holen. Entweder im eigenen sozialen Netzwerk oder von Profis. Jetzt ist absolut die falsche Zeit, sich unbegrenzt zu verausgaben oder Defizite zu überspielen. Vor allem, wenn die Stimmung immer mehr in Richtung Traurigkeit und

Depression rutscht. Wichtig ist, sich klarzumachen, dass man nichts für die Gefühlsschwankungen kann. Neben Reizbarkeit, Nervosität und Aggressivität gehören übrigens auch Merkfähigkeit- und Konzentrationsstörungen zu den Wechseljahrsbeschwerden. Etwa 60 Prozent aller betroffener Frauen klagen darüber. Gegen die psychische Inbalance gibt es wirkungsvolle Heilkräuter wie Johanniskraut zum Einnehmen, als Aromatherapie haben sich Muskatellersalbei und Rosenöl bewährt. Im Ayurveda ist der indische Spargel (*Asparagus racemosus*) oder Shatavari das klassische Frauenmittel. Wissenschaftlich belegt ist, dass Musik ein Stimmungsaufheller ist. Eine Studie an der Uni Bochum legt nahe, dass besonders Musik mit wenig Text die Endorphine anstupst und fröhlich macht. Die Ausschüttung der Glücksbringer fördert auch regelmäßiger Ausdauersport – am besten draußen in der Natur. Ebenfalls wissenschaftlich untersucht und nachweislich bewährt ist das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). In Kompaktkursen wird die Technik vermittelt. Übrigens hilft in leichten Fällen Ratgeberliteratur genauso gut wie eine Psychotherapie. Gehen Sie in die Buchhandlung und schauen Sie, was Sie anspricht.

➤ SCHLAFSTÖRUNG

Viele Frauen schlafen schon aufgrund der nachts meist zunehmenden Hitzevallungen schlecht. In einer Studie mit koreanischem roten Ginseng wurden die Wirkung auf Hitzewallungen und Schlafstörungen untersucht. Die Frauen

nahmen täglich 6 g Ginseng über 30 Tage ein, in einer zweiten Studie bekamen postmenopausale Frauen über 2 Monate eine morgendliche Kapsel mit Ginseng, Traubensilberkerze, Soja und Grüntee-Extrakt sowie eine abendliche Kapsel unter anderem mit Traubensilberkerze, Soja, Hopfen und Baldrianextrakte. Das Ergebnis: Es verbesserten sich sowohl Hitzewallungen als auch Schlafstörungen. Auch aus Asien kommt das Wissen über die medizinische Wirkung von Heilpilzen wie Shiitake. Sie finden bei vielen klimakterischen Problemen Anwendung. Bei Schlafstörungen gibt man gerne Reishi in Kombination mit dem nervenstärkenden Vitalpilz Hericium sowie der Ashwagandha. Letzterer wird auch Schlafbeere oder Indischer Ginseng genannt.

Monique Proske: Die Kapseln „Gut einschlafen“ von Alsiroyal® gibt es in zwei verschiedenen Stärken. Sie können so zwischen 1 und 2 mg Melatonin entscheiden. Wenn das Produkt das erste Mal eingenommen wird, empfehle ich meist 2 mg und nach 4–8 Wochen reduzieren Sie dann auf 1 mg, was zu 95 Prozent der Fälle ausreicht. Die Kapseln ca. eine halbe Stunde vor dem Einschlafen einnehmen und möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen gehen. Die Zeit vor dem Schlafen sollte ruhig und entspannt angegangen werden. Ideal ist z. B. vorher Entspannungsmusik zu hören, zu meditieren oder ein schönes Buch (nichts Aufregendes, also nicht gerade einen Thriller) zu lesen.

Natürlich bin ich schön!



- » straffe Haut und starkes Bindegewebe
- » kräftiges Haar
- » feste Nägel
- » rein mineralisches, feinstverteiltes Silicium-Gel

Entdecke die silicea-Vielfalt:



Original silicea-Balsam: Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Bin ich schon drin?

So erkennen Sie, ob sich bei Ihnen die Wechseljahre ankündigen

Beantworten Sie die Fragen und addieren Sie die jeweiligen Punkte der „Ja“-Antworten

1 Haben sich Ihre Regelblutungen verändert? Treten sie z. B. unregelmäßiger, stärker oder schwächer auf? Gab es Phasen ganz ohne Zyklus – ohne dass es dafür eine andere Ursache wie Schwangerschaft oder eine radikale Diät gibt?

JA 4 Punkte

NEIN

2 Haben Sie plötzlich auftretende Hitzewallungen und unerwartete Schweißausbrüche – besonders nachts?

JA 3 Punkte

NEIN

3 Macht Ihnen Ihr Herz Sorgen, verspüren Sie Herzrasen oder Beklemmungsgefühle, die Sie vorher überhaupt nicht kannten?

JA 1 Punkte

NEIN

4 Schlafen Sie schlechter als gewohnt? Wachen sie nachts immer wieder auf?

JA 1 Punkte

NEIN

5 Beobachten Sie einen veränderten Appetit und legen Sie an Gewicht zu?

JA 1 Punkte

NEIN

6 Macht Sex nicht mehr so viel Spaß wie früher. Spüren Sie generell eine Unlust?

JA 1 Punkte

NEIN

7 Fühlt sich die Vagina trockener an, leiden Sie häufiger als früher unter Harnwegsinfekten?

JA 1 Punkte

NEIN

8 Müssen Sie häufiger auf die Toilette, verspüren Sie einen stärkeren Harndrang oder verlieren unbemerkt etwas Harn?

JA 1 Punkte

NEIN





9 Sind Sie nicht mehr so ausgeglichen wie früher? Fühlen sich gereizt oder nervös? Reagieren Sie ungewohnt heftig, auch aus nichtigem Anlass?

JA 1 Punkte

NEIN

10 Können Sie sich nicht mehr so gut konzentrieren wie früher? Lässt die Merkfähigkeit nach?

JA 1 Punkte

NEIN

11 Bekommen Sie aus Ihrem Umfeld schon mal zu hören, dass Sie verändert sind – aufbrausender oder niedergeschlagener?

JA 1 Punkte

NEIN

12 Leiden Sie vermehrt unter Schmerzen in den Gelenken und Muskeln?

JA 1 Punkte

NEIN

AUSWERTUNG

0 BIS 3 PUNKTE

Es spricht wenig dafür, dass Sie schon in den Wechseljahren sind. Falls Sie Fragen mit Ja beantwortet haben, haben die Symptome vermutlich andere Ursachen.

4 BIS 9 PUNKTE

Vermutlich kämpfen Sie bereits mit Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Da das Progesteron als Erstes verschwindet, sind anfangs besonders Zyklus-Beschwerden typisch. Diese Phase kann sich über Monate bis Jahre hinziehen.

10 BIS 16 PUNKTE

Sie befinden sich wahrscheinlich gerade im vollem Umbau der Hormonverteilung. Und Sie scheinen auch zu denen zu gehören, die unter typischen Beschwerden leiden. Die sogenannte Prä-Menopause kann andauern, bis die letzte Blutung stattfindet.





SICH STÄRKEN

- ◆ Mit Phyto-Östrogenen aus der Natur die hormonelle Balance wiederherstellen
- ◆ Was uns glücklich macht in dieser Phase des Wandels
- ◆ Gesunde Schlank-Rezepte und Tipps von Ernährungswissenschaftlerin Dr. med. Anne Fleck

Soja statt Hormone



NIKO RITTENAU,
ausgebildeter Koch und
Ernährungswissenschaftler,
Mitgründer des Plant
Based Institute in Berlin

Die Frauen im antiken Griechenland verwendeten zur Verhütung bereits Phyto-Östrogene. Diese Isoflavone finden sich in Weidenkätzchen, Palmenherzen, Rhabarber-Wurzeln und Rotklee. Doch in keiner anderen Pflanze sind diese pflanzlichen Hormone in einer so hohen Konzentration vorhanden wie in der Sojabohne. Die Wirkung ist gut untersucht. Der Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau hat die gesundheitlichen Auswirkungen der Sojabohne auf den Organismus studiert. Er sagt: „Isoflavone haben eine ähnliche Struktur wie das weibliche Sexualhormon Östradiol und können daher an Östrogenrezeptoren im Körper andocken und dort eine östrogenähnliche Wirkung erzielen.“ Sogar Krebsforscher wurden auf die Isoflavone in der Sojabohne aufmerksam, weil Japanerinnen, die von klein auf an viele So-

ja-Produkte konsumieren, vor bestimmten Krebsarten geschützt waren. Niko Rittenau: „Seit Jahrhunderten spielt Soja bereits eine Rolle in der Ernährung asiatischer Länder. Einige Studien zeigen, dass dort, wo Soja viel konsumiert wird, das Brustkrebsrisiko vermindert ist.“ Und er führt weiter aus: „Wissenschaftler fanden auch heraus, dass dieser Gesundheitsvorteil verloren ging, wenn Asiatinnen in die USA auswanderten und sich an die westliche Ernährung anpassten. Ein Indiz, dass genetische Faktoren nicht entscheidend sind.“

Kühlt Hitzewallungen

Asiatinnen sind nicht nur besser vor Brustkrebs geschützt, sondern leiden auch seltener unter Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Depressionen. Das Besondere an Isoflavonen ist, dass sie einen regulierenden Effekt auf den Östrogenhaushalt haben. Das bedeutet: Ist phasenweise zu viel Östrogen vorhanden, wie typischerweise bei Frauen in den Wechseljahren, so blockiert das Isoflavon das Andocken des Östrogens. Sinkt der Spiegel in der Menopause und mit zunehmendem Alter, gleicht das Isoflavon den dann entste-

henden Mangel aus. So kann sich die östrogenartige Wirkung voll entfalten. In mehreren Studien nahmen Frauen mit starken Hitzewallungen Soja-Isoflavone ein. Insgesamt reduzierten sich die Attacken bei allen Frauen. Je höher die verabreichte Menge an Isoflavonen, desto deutlicher sank die Anzahl an täglichen Hitzeschüben.

Ideal für Vegetarierinnen

„Sojabohnen nehmen unter den Hülsenfrüchten eine Sonderrolle ein. So ist Soja das einzige bekannte pflanzliche Lebensmittel, das alle acht essenziellen Aminosäuren in einem ausgezeichneten Verhältnis zueinander enthält“, so Niko Rittenau. „Damit scheint Soja sogar ein noch etwas besseres Aminosäureprofil als die bereits großartigen Proteinlieferanten Lupine und Hanf zu besitzen.“ Die Bohnen enthalten knapp 40 Prozent hochwertiges Protein und 20 Prozent cholesterinfreies Öl. Das Eiweiß ist von seiner Struktur vergleichbar mit tierischem Eiweiß. Das macht es so wertvoll für alle, die kein Fleisch mehr essen wollen. Außerdem steckt die Nutzpflanze voller gesunder Vitamine, etwa B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium und Eisen. Das Öl, das aus der Sojabohne gewonnen wird, gehört zu den gesunden Fettsäuren mit viel Omega-3-Fettsäuren und Linolsäure. Studien zeigen, dass ein hoher Anteil an Sojaprodukten in der Nahrung Blutfette reduzieren, den Insulinstoffwechsel günstig be-

einflussen und Bluthochdruck vorbeugen kann. Soja weitet die Gefäße und hat einen antientzündlichen Effekt. Die American Heart Association schlug vor, mit der Einnahme von 25 bis 50 g Sojaprotein das individuelle Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Auf jeden Fall kann es nicht schaden, diese Option einmal auszuprobieren.

Aus dem Reformhaus®

✱ **Bergland Linusit Leinaktiv** Das Soja des Westens ist Leinsamen. Denn darin stecken Phytohormone, die den Isoflavonen des Sojas ähneln. Diese pflanzlichen Bestandteile, die Lignane, schützen auch nach der Menopause vor Brustkrebs. Dabei haben sie einen hormonunabhängigen Wirkungsweg im Körper, anders als chemisch hergestellte und bioidentische Östrogene. Studien am deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) bestätigten deutliche Hinweise, dass Lignane eine schützende, präventive Funktion bei Brustkrebs haben. Die Samen sollten fein vermahlen sein, um sie richtig dosieren zu können.

Reformhaus® Beraterin Monique Proske: Neben den Phyto-Östrogenen enthält Leinsamen viele Schleimstoffe, die besonders gut bei Verstopfung helfen können. Dafür die Leinsamen etwas einweichen und anschließend ins Müsli oder in Joghurt mischen. Leinsamen enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, welche im Körper antientzündlich wirken. Die beste Aufnahme haben sie über geschroteten Leinsamen. Mein Geheimtipp: Schroteten Sie den Leinsamen jeden Tag frisch, um einen möglichst hohen Anteil an Omega-3 aufnehmen zu können. Ich verwende dafür meine Kaffeemühle.

Wohlfühlen in der eigenen Haut

Jede Veränderung im Körper während der Wechseljahre geht auch an unserem größten Sinnesorgan, der Haut, nicht spurlos vorbei. Durchblutung und Stoffwechsel dieses zarten und komplexen Gebildes werden von Hormonen gesteuert. Durch den Rückgang von Östrogen und dem Vorhormon DHEA lässt die Regenerationsfähigkeit und Elastizität der Haut nach. Die Bildung der kollagenen Fasern verringert sich. Das Ergebnis ist ein Gefühl von Spannung, Juckreiz und Trockenheit sowie zunehmende Faltenbildung. Zum Teil gehört das auch zum natürlichen Alterungsprozess und glücklicherweise zeigen mehr Models, dass ein nicht mehr junges Gesicht schön sein kann. Doch für unser Wohlfühlgefühl können wir ruhig ein wenig gegensteuern. Dazu gehört ein vorsichtiger Umgang mit der Sonne und gesunde Ernährung. Omega-3-Fettsäuren etwa aus Walnüssen, Avocado oder Pflanzenölen wie Leinöl cremen die Haut von innen. Wichtig sind auch entzündungshemmende Lebensmittel, da sie das Immunsystem der Haut stärken. Dazu zählen frisches Gemüse, besonders grüne Sorten

wie Brokkoli, Kohl und Spinat. Außerdem Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie Obst, etwa Granatapfel und Blaubeeren.

Aus dem Reformhaus®

* **PRIMAVERA, Frauenwohl** Das Frauenwohl Balance Öl bio besteht aus naturreinen ätherischen Ölen. Wertvolles Granatapfelsamen- und Nachtkerzenöl glätten und festigen die Haut. Muskatellersalbei, Mönchspfeffer, Ylang Ylang und Rosengeranie entspannen Körper, Geist und Seele bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen. Verwöhnen Sie sich mit dieser sinnlich duftenden Einreibung.

* **WALA, Regeneration Tagescreme** Die reifere Haut braucht jetzt mehr Zuwendung. Ideal ist die glättende Gesichtspflege von Wala. Sie unterstützt die Aufbaupflege mit einer Komposition aus Brutblatt, Rotklee und Himbeersamenöl sowie Rosenblüten, Ackerschachtelhalm und Sheabutter. Diese ausgewogene Komposition wirkt schützend, stabilisierend und ausgleichend zugleich.

Reformhaus® Beraterin Monique Proske: Wie viele Dr.-Hauschka-Produkte gibt die „Regeneration Tagescreme“ der reiferen Haut den Impuls, sich innerhalb von etwa 28 Tagen selbst zu regenerieren. Sollte Ihnen innerhalb dieser Zeit die Pflege zu wenig sein, kann sie durch das „Regene-

ration Tag und Nachtserum“ oder durch die „Intensivkur Regeneration“ ergänzt werden. Um die Gesichtshaut, beispielsweise nach einer Hitzwallung, etwas mehr zu erfrischen, kann zur Entfernung der Reinigungsmilch oder der Waschcreme etwas Salbei- oder Zitronen-Lemongras-Bad ins Reinigungswasser gegeben werden.

* **HÜBNER, Silicea** Das Bindegewebe natürlich stärken mit Kieselsäure. Sie enthält das lebenswichtige Spurenelement Silicium. Silicium ist der „Aufbaustoff“ für das Bindegewebe und dies ist die Voraussetzung für straffe Haut, kräftiges Haar und feste Fingernägel. Kieselsäure in feinstverteilter

(kolloidaler) Form mit seiner großen aktiven Oberfläche bindet außerdem entzündungserregende Stoffe und eignet sich so hervorragend für die äußerliche Anwendung bei leichten Hautreizungen.

Monique Proske: Nehmen sie bereits am Morgen ihr „Silicea Gel“ ein. Dafür geben sie den Inhalt eines Meßlöffels (= 15 ml) in eine Tasse lauwarmes Wasser und verrühren es mit einer Kuchengabel. Dadurch löst sich das Gel am Besten auf. Um die Aufnahme der Kieselsäure noch zu steigern, sollten Sie immer etwas Vitamin C, zum Beispiel etwas Obstsaft, zum Getränk hinzufügen.

ANZEIGE

So kommen Sie leichter durch die Wechseljahre

Die hormonelle Veränderung bringt den Körper durcheinander. Ginseng sorgt für seelische und körperliche Balance

REGT AN, BRINGT ENERGIE, WIRKT HARMONISIEREND

Roter Ginseng leistet besonders in den Wechseljahren einen wertvollen Beitrag, damit sich betroffene Frauen leistungsfähiger und psychisch stabiler fühlen. Der Rote Ginseng hilft dem Organismus, sich leichter den Veränderungen im Hormonhaushalt anzupassen. Betroffene berichten, dass typische Symptome der Wechseljahre wie Nervosität, Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche durch die ausgleichende Wirkung der asiatischen Heilwurzel besser bewältigt werden.



KGV 
Roter Ginseng Extrakt Kapseln

TIPP: Zur dauerhaften Unterstützung ist es ratsam, den Roten Ginseng als Kur über 3 Monate einzunehmen, damit sich die Wirkung voll entfalten kann.

www.reformhaus.de

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach diesem Produkt

Entspannen

Viele Frauen in den Wechseljahren leiden unter Stimmungsschwankungen und innerer Unruhe. Sie fühlen sich hilflos dem Auf und Ab der hormonellen Schwankungen ausgeliefert. Hinzu kommt, dass diese Lebensphase häufig auch mit großen Herausforderungen in Familie und Beruf einhergeht. Doch wie können wir uns gestärkt diesen Veränderungen stellen? Wo liegen unsere inneren Ressourcen? Um das zu erkennen, hilft es, sich Freiraum, inneren und äußeren, zu verschaffen.

➤ DEN GEIST BERUHIGEN

In den letzten Jahren sind Achtsamkeits- oder Meditationstechniken in Mode gekommen. Nichts für Sie? Schade! Denn ein geführtes Achtsamkeitstraining funktioniert nachweislich. Harvard-Forscherin und Achtsamkeitstrainerin Dr. Britta Hölzel: „Gut gesichert sind die positiven Wirkungen bei Depressionen, Schmerz- sowie Angsterkrankungen und Psychosen. Auch bei den sogenannten Somatisierungsstörungen, also chronischen Störungen, die mit dem vegetativen Nervensystem im Zusammenhang stehen.“ Es ist zudem eine exzellente Möglichkeit, sich den eigenen Erwartungen und dadurch entstehenden Sinnkrisen zu stellen – und sich davon

zu befreien. Testen Sie einen Kurs (oft übernimmt die Krankenkasse die Kosten). Meditation- und Achtsamkeitskurse auch unter: www.akademie-gesundes-leben.de

➤ MEDITATION IN BEWEGUNG

Erst 2016 bestätigte eine umfangreiche wissenschaftliche Arbeit, die in dem Journal der American Heart Association veröffentlicht wurde, die ganzheitliche Wirkung von Tai Chi und Qigong. Wer die langsamen Bewegungen regelmäßig ausübt, kann seinen Blutdruck senken und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Wer unter negativen Stimmungen und Depressionen leidet, profitiert nachweislich von den traditionellen chinesischen Übungen. Ähnliches gilt auch für Yoga.



Es wird immer besser! Umfragen zeigen, zwischen 65 und 80 Jahren liegt die unbeschwerteste, glücklichste Lebensphase. Ein Tief erleben die meisten dagegen im mittleren Erwachsenenalter.

Speziell für die Wechseljahre ist das Hormonyoga, das die Yoga-Therapeutin Dinah Rodrigues vor vielen Jahren entwickelte, sehr empfehlenswert.

➤ HOBBYS SIND IDEAL

Meditation oder Yoga ist gar nichts für Sie? Kein Problem, denn neue Studien zeigen, dass der Effekt von vielen Hobbys absolut ebenbürtig ist. Ob nun Stricken, Gärtnern, Töpfern, Vogelbeobachtung in der Natur oder Zeichnen – gemeinsam ist allen, dass wir ganz in der Gegenwart, konzentriert und aufmerksam diese Tätigkeit ausüben. Wir denken nicht an negative Ereignisse, sondern gehen völlig im Hobby auf. Der Forscher Stan Rodski von der Universität in Melbourne fand heraus, dass währenddessen Stresshormone abgebaut werden. Die positive Wirkung entsteht demnach durch drei Komponenten: der Wiederholung eines vertrauten Bewegungsablaufs, das Entstehen eines Musters oder deutlich wahrnehmbaren Ergebnisses. Und drittens wird dieser Schöpfungsprozess ergänzt durch eine angenehme Form der Kontrolle. Wir wissen, was zu tun ist und behalten die Oberhand. Deshalb sollten die Hobbys auch möglichst einfach auszuführen sein – je nach Fähigkeiten. Denn anstrengende Aufgaben und Überforderungsgefühle haben wir im Alltag schon genug. Der Forscher empfiehlt Gestressten, sich möglichst jeden Tag ein wenig Zeit fürs Hobby zu gönnen.

Schlafen Sie gut ein!

Ganz natürlich plus körpereigenem Schlafbotenstoff



Melatonin verkürzt die Einschlafzeit

Als Kapsel oder Schokotrunk

www.alsiroyal.de

Schlank-Rezepte



DR. MED. ANNE FLECK,
Fachärztin für innere Medizin,
Rheumatologie, Präventiv-
und Ernährungsmedizin. Die
Expertin ist TV-Ärztin und
Buchautorin

Warum nehmen so viele Frauen in den Wechseljahren zu?

Die Gewichtszunahme entsteht meist durch ein Wechselspiel zwischen Verlust an Muskelmasse mit zunehmendem Alter und hormoneller Umstellung. Deshalb ist der Muskelaufbau in den Wechseljahren umso wichtiger. Also, neben sanfter Ausdauerbewegung auch Kraftstoff in den Alltag zu integrieren.

Was ist das Besondere an dem Doc-Fleck-Schlankkonzept?

In meiner Heilmethode geht es nicht um Schlanksein als Ziel. Vielmehr möchte ich den Menschen näherbringen: Gesundsein ist das Ziel, auch im hohen Alter. Die Kombination aus antientzündlicher und darmschützender Ernährung, Verhaltensmodifikation, Verbesserung des Schlafes sind die zentralen Säulen. Und die Aufklärung der Menschen über den neusten Stand der Forschung. So kann jeder von

uns die zu ihm passende individualisierte Ernährungs- und Lebensform entwickeln. Denn jeder Mensch ist anders und isst anders und hat auch andere Bedürfnisse.

Noch eine ganz persönliche Frage: Wie halten Sie Ihr Gewicht?

Ein wichtiges Geheimnis: Ich habe noch nie Diäten gemacht, also meinen Stoffwechsel nicht irritiert. Ich setze auf regelmäßige Mahlzeiten, zu denen ich mich rundum satt esse. Es gibt keine rigiden Dogmen und Verbote, alles ist erlaubt, die Dosis macht das Gift. Ein wichtiger Schlank- und Gesundheitsmacher sind gesunde Fette. Denn gutes Fett macht nicht nur schlank, sondern auch schlau. Es sind die Kohlenhydrate, die man eher kritisch im Auge haben muss.

ZUM WEITERLESEN



Noch mehr Rezepte und alle wichtigen Informationen zur Doc Fleck-Methode: „Schlank!“, Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro



SELLERIETARTE MIT TOMATEN- AVOCADO-SALAT

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

ZUTATEN

Sonnenblumenöl zum Ausstreichen

2 EL Nussmehl

600 g Knollensellerie

Saft von 1 Zitrone

Meersalz

2 Eier (Größe L), getrennt

**50 g Erbsenmehl (alternativ Linsen-
oder Kichererbsenmehl)**

1 TL Backpulver

Für den Salat:

500 g Tomaten

1 reife Avocado

50 g Schalotten, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Saft von ½ Zitrone

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

10 Basilikumblätter, klein zerzupft

ZUBEREITUNG

1. Für die Tarte den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine längliche Tarteform mit Sonnenblumenöl ausstreichen und mit dem Nussmehl austreuen.

2. Den Sellerie schälen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft, etwas Meersalz und Wasser zum Kochen bringen und 10–12 Minuten köcheln lassen.
3. Die Selleriestücke mit dem Stabmixer gut durchmixen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen das Eiweiß steif schlagen. Die Eigelbe gut in das Selleriepüree einrühren. Das Erbsenmehl mit dem Backpulver vermengen und ebenfalls einrühren. Zum Schluss den Eischnee unter die Masse ziehen.
5. Die Masse in die vorbereitete Tarteform füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 32–35 Minuten backen. Danach die Sellerietarte in der Form 2–3 Stunden auskühlen lassen.
6. Die Tomaten ohne anzuschneiden im kochenden Wasser kurz blanchieren. Danach 2 Minuten in ein Eiswasser geben, Haut abziehen und in Würfel schneiden.
7. Die geschälte, entkernte Avocado in Würfel schneiden. Tomaten- und Avocadowürfel mit Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Olivenöl beträufeln, alles gut vermengen und 30 Minuten durchziehen lassen.
8. Den Salat in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Das Basilikum unter den Salat heben.
9. Die Sellerietarte aus der Form lösen und auf ein Holzbrett setzen. Den Avocado-Tomaten-Salat darauf anrichten und servieren.

INFO: Avocado steckt voller gesunder Fette, die in den Wechseljahren besonders wertvoll sind und zu den von Doc Fleck empfohlenen Schlankmachern gehören.

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:
607 kcal; 30 g EW; 39 g KH; 32 g Fett



HERZHAFTE FELDSALAT-BOWL

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 12–14 Minuten

ZUTATEN

3 Eier (Größe M)
80 g Radieschen
60 g Feldsalat
300 g Hüttenkäse
60 g Meerrettichfrischkäse
2 EL Olivenöl
50 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

ZUBEREITUNG

1. Eier 8 Minuten kochen, dann ein Ei vierteln und zwei Eier längs halbieren.
2. Radieschen putzen, zwei davon in feine Spalten schneiden. Die restlichen Radieschen grob zerkleinern. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwei Büschel zum Garnieren beiseitelegen.
3. Eiviertel, zerkleinerte Radieschen, Feldsalat, Hüttenkäse, Meerrettichfrischkäse, Olivenöl und Mineralwasser in den Standmixer geben und auf höchster Stufe cremig mixen.
4. Die Feldsalatmischung in zwei Schalen füllen, die Eierhälften darauflegen, mit Büschel Feldsalat und Radieschenspalten garnieren und genießen.

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:
542 kcal, EW 43 g, F 35 g, KH 17 g

HERZHAFTE ROTE-BETE-BOWL

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN

200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
150 g Apfel, 100 g davon grob zerkleinert, der Rest in feine Streifen geschnitten
160 g rohe Rote Bete, geschält und in grobe Stücke geschnitten
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwerwurzel, geschält und in grobe Stücke geschnitten
10 Mini-Mozzarella-Kugeln, 4 davon halbiert
25 g Tahin (Sesammus)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Scheibe Salatgurke, klein gewürfelt
1 TL weiße Sesamsaat
1 Stängel Petersilie, Blätter gehackt

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit grob zerkleinertem Apfel, Roter Bete, Knoblauch, Ingwer, sechs ganzen Mozzarella-Kugeln, Tahin, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in den Standmixer oder Blender geben und cremig mixen. Alternativ die Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer auf höchster Stufe cremig mixen.
2. Die Joghurtmischung in zwei Schalen füllen, mit Apfelstreifen, halbierten Mozzarella-Kugeln, Gurkenwürfeln, Sesam und Petersilie dekorativ belegen und genießen.

INFO: Rote Bete senkt den Blutdruck

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:
478 kcal, EW 21 g, F 29 g, KH 30 g



URKOHL MIT CHAMPIGNON-FÜLLUNG

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30–35 Minuten

ZUTATEN

Pflanzenöl zum Einfetten
Meersalz
1 Urkohl (flacher Weißkohl)
2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
150 g Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, halbiert, grüner Keimling entfernt, Zehen fein gehackt
450 g Champignons, geviertelt
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
40 g glutenfreie Haferflocken
50 g Haselnuss- oder Walnussmehl
50 g Mandelmehl
1 Ei (Größe L)
8 Butterflöckchen (insg. 10–15 g)
Rucola zum Garnieren

Für die Soße:

200 g Seidentofu
20 g Rucola, grob gehackt
Saft von 1 Limette
2 EL kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer


ZUBEREITUNG

1. Für die Rouladen eine ausreichend große Auflaufform einfetten.
2. Den Strunk keilförmig aus dem Kohl herausschneiden und ihn in das gesalzte, kochende Wasser geben. Nach und nach mit zwei Esslöffeln acht einzelne Blätter vom Kohl lösen. Herausnehmen und in das eiskalte Wasser geben. (Den restlichen Kohl anderweitig verwenden).
3. Die dicken Blattrippen etwas flacher schneiden, dann die Blätter auf Küchentücher legen und leicht ausdrücken.
5. Zwiebeln und Knoblauch im Sonnenblumenöl kurz anbraten.
6. Champignons klein hacken. Zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, die Kräuter zufügen und 3–4 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Pilzmasse in eine Schüssel geben.
7. In die Pilzmasse Haferflocken, beide Nussmehle und zum Schluss das Ei einrühren. Die Füllung auf die Kohlblätter verteilen, Seiten einschlagen, aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in die Auflaufform setzen. Jeweils ein Butterflöckchen auf die Rouladen setzen, etwas Wasser in die Form gießen und bei 180 °C Umluft 20–25 Minuten backen.
8. Für die Soße Tofu, Rucola, Limettensaft und Mineralwasser in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Je zwei Urkohlrouladen auf vier Teller setzen, jeweils einen Löffel Tofu-Rucola-Soße zugeben, mit Rucola garnieren und servieren.

INFO: Tofu enthält Phyto-Hormone, die eine östrogenähnliche Wirkung entfalten

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:
271 kcal; 19 g EW; 14 g KH; 16 g Fett;





DER AUFBRUCH

◆ Sport ist die beste Medizin gegen Wechseljahrsbeschwerden. Warum das so ist, erläutert Gesundheits-
experte Prof. Dr. Ingo Froböse

◆ Mehr bewegen ist jetzt wichtig. So kommen Sie leicht und locker in Schwung

◆ Wie Ihr Reformhaus® Sie jetzt ganz konkret unterstützen kann

Gute Gründe aktiv zu werden



PROF. DR. INGO FROBÖSE,
wissenschaftlicher Beirat des
Programms „Reformhaus®
activate your life“.

Warum bezeichnen Sie Bewegung als die beste Medizin gegen Wechseljahrsbeschwerden?

PROF. INGO FROBÖSE: Weil regelmäßiges Training in vielerlei Hinsicht die Schattenseiten der hormonellen Umstellung kompensiert. Sport kann nicht nur den Stoffwechsel ankurbeln und somit eine Gewichtszunahme reduzieren, sondern auch die Knochendichte erhöhen, den Körper straffen und die Zusammensetzung der Blutfette verbessern.

Kann ein aktiver Lebensstil die Menopause auch bereits vorher positiv beeinflussen?

In jedem Fall! Frauen, die einen aktiven und gesunden Lebensstil pflegen, können natürlich während der Menopause von gewissen „Ressourcen“ zehren. Wer schon zu Beginn fit ist und sich bewegt, profitiert unter anderem von einem höheren Grundumsatz und wird folglich weniger schnell an Körpergewicht zunehmen. Auch spannend in diesem Zusammenhang: Selbstbewusstere Frauen leiden laut wissenschaftlichen Studien weniger unter den Symptomen der Wech-

seljahre. Und das obwohl die Symptome gleichermaßen ausgeprägt sind. Ein Grund mehr aktiv zu werden!

Welche Art von Bewegung ist besonders geeignet?

In den Wechseljahren ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining besonders zu empfehlen. Mit einem regelmäßigen moderaten Ausdauertraining, wie Walken, Joggen, Wandern oder Radfahren bringt man den Stoffwechsel in Schwung. Zur Vorbeugung oder Eindämmung einer Osteoporose ist zusätzlich ein moderates Krafttraining an Geräten oder aber kraftbetonte Gymnastik zu empfehlen. Ergänzend dazu sind auch Übungen, die die Flexibilität steigern, zu empfehlen, wie sie beispielsweise beim Yoga angewendet werden, um sich bis ins hohe Alter die Beweglichkeit zu erhalten.



Sie wollen aktiv werden? Dann machen Sie den „Reformhaus® activate your life“-Fitnesscheck! Finden Sie heraus, welches Bewegungsprogramm am besten zu Ihnen passt.
www.reformhaus.de

SO KOMMEN SIE GANZ LOCKER IN SCHWUNG

❁ VIELFÄLTIG BEWEGEN

Den Einkauf zu Fuß erledigen und die Einkaufstüten nach Hause tragen, Laub harken und Treppen statt Lift nehmen, im Alltag lässt sich schon viel Bewegung integrieren. Doch reicht das? Für die Orientierung: 30 Minuten an fünf oder mehr Tagen in der Woche aktiv sein und dabei ins Schwitzen kommen. Plus, sich richtig auspowern an drei Tagen in der Woche für 20 Minuten ist optimal. Aber auch mit 10.000 Schritten täglich ist viel gewonnen, so die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation.

❁ KLEINER AUFWAND

Schon mit ein paar Übungen für wenige Minuten täglich kann man viel erreichen – wenn man die großen Muskelgruppen trainiert, also Oberschenkel, Beine, Schulter und Rücken. Und zwar mit hoher Intensität. Die Übungen selbst sind häufig modifizierte Klassiker wie Kniebeugen und Ausfallschritt. Beispiele finden Sie bei YouTube, Stichwort: Prof. Froböse, Hit.

❁ WIEDER-EINSTEIGERIN?

Was hat Ihnen früher Spaß gebracht? Beginnen Sie wieder damit, egal, ob Tanzen, Wandern oder Badminton. Steigern Sie sich langsam und quälen Sie sich nicht. Denn nur ein Training, das Sie, in der Regel, mit Freude ausüben, halten Sie auch durch.

SANATURA® Femiflora Plus



Milchsäurebakterien
+ Birkenblätter
+ Cranberry
speziell für Frauen

für gesunde weibliche Schleimhäute
und ein aktives Immunsystem.

Zur idealen Ergänzung empfehlen wir
Sanatura® D-Mannose aus Birke/Rot-
buche.



Leichter durch den

Mit Produkten aus dem Reformhaus® Beschwerden lindern



P. JENTSCHURA Wechseljahre



Basische Produkte unterstützen einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt. Mit „7x7® Kräutertee“, „Wurzelkraft®“ und „MeineBase®“ haben Sie alles, um den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Mehr Informationen unter: www.p-jentschura.com/infos.

Reformhaus® Fachberaterin Monique Proske: Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt empfehle ich, neben den tollen Jentschura-Produkten auf eine basenreiche Ernährung zu achten. Im optimalen Fall liegt die tägliche Aufnahme bei 80 Prozent Basen und 20 Prozent Säuren. Dies erreichen Sie durch eine vollwertige Ernährung und der täglichen Aufnahme von 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Auch mit Getränken können Sie ihren Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflussen. Empfohlen werden Wasser und ungesüßter Kräutertee. Auf Kaffee muss nicht verzichtet werden, da dieser ebenfalls basisch verstoffwechselt wird. Sollte er Ihnen schwarz nicht schmecken, nehmen sie statt Milch kalziumreichen Sojadrink. Dieser wird ebenfalls basisch verstoffwechselt und liefert gleichzeitig Isoflavone und Kalzium, also alles, was Frauen in den Wechseljahren brauchen.

GRANOVITA Müsli Venus Wunder



Schon morgens für ausgeglichene Stimmung sorgen und das richtige Frühstück wählen. Das „granoVita Venus Wunder“ ist eine feine Müsli Mischung mit einem natürlichen Gehalt an Isoflavonen aus Sojaflocken, Granatapfel, Mönchspfeffer und gekeimten Leinsamen. Es ist reich an Ballaststoffen und frei von zugesetztem Zucker. Seine natürliche Süße erhält „Venus Wunder“ aus Früchten wie Erdbeeren und Äpfeln.

Monique Proske: Das Müsli vereint verschiedene „Superfoods für die Wechseljahre“ und kann so wunderbar bei verschiedensten Beschwerden wie Hitzewallungen, Hormonschwankungen oder Schlafstörungen unterstützend helfen. Die gekeimten Leinsamen und die Sojaflocken enthalten Isoflavone, pflanzliche Östrogene, welche besonders gut gegen Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche wirken.



SALUS Kräutertee-Spezialitäten für die Frau: Wechseljahre Tee

Die besten Heilkräuter für die Wechseljahre in einem Tee vereint: Rotkleeblüten, Frauenman-

telkraut, Melissenblätter, Rosmarinblätter, Brombeerblätter, Zitronenverbenablätter, Schafgarbenkraut und Lavendelblüten. Natürlich alle aus ökologischen Anbau. Die Mischung kann typische Wechseljahrsbeschwerden lindern und sorgt für eine harmonische, ausgeglichene Stimmung – mit einer Wohlfühlzeit für sich selbst.

Monique Proske: Genießen Sie täglich 2–3 Tassen Salus Wechseljahre Tee. Meine Kundinnen berichten, dass die Wirkung nach ca. 3–4 Wochen einsetzt und sie sind begeistert von dem Tee. Ich empfehle ihn in der warmen Jahreszeit als „Eistee“, kombiniert mit 5 ml Granatapfelsaft, etwas Zitrone und Früchten nach Wahl. Dafür den Tee einfach nach dem Überbrühen komplett abkühlen lassen und mit den Zutaten mischen.

Wechsel

und Energie gewinnen

SCHOENENBERGER Granatapfel-Muttersaft

Der **Granatapfel** gehört zu den ältesten Heilfrüchten der Menschheit, und viele neue Studien bestätigen das traditionelle Arzneiwissen. Der naturreine Granatapfel-Muttersaft von Schoenenberger hilft gegen Bluthochdruck, klimakterische und urologische Beschwerden.

Monique Proske: Der Granatapfel-Muttersaft von Schoenenberger zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Polyphenolen aus. Im Gegensatz zu anderen Säften wird der Schoenenberger Granatapfelsaft aus der ganzen Frucht gewonnen und deswegen reichen 2–3 mal täglich 5 ml aus. Am besten schmeckt er kombiniert mit dem Lieblings-Obst- oder Gemüsesaft.



BAKANASAN Propolis Kapseln

Monique Proske: Propolis wird von den Bienen als Schutz vor Mikroorganismen aus Kitharz, Speichel und Flavonoiden hergestellt. Es wird bereits seit Jahren als traditionelles und altbewährtes Naturheilmittel für das Wohlbefinden angewendet. Während der Wechseljahre hat sich Propolis in Form von Kapseln oder Tinkturen bewährt und kann bei längerer Einnahme verschiedenen Beschwerden, wie Hitzewallungen, Blasenentzündungen oder Stimmungsschwankungen vorbeugen.



ALSIROYAL® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln

„Alsiroyal® Plus Klima-Aktiv-Kapseln“ mit einem hohen Anteil an Soja-Isoflavonen: Es enthält zusätzlich eine speziell auf den veränderten Mikronährstoffbedarf von

Frauen in den Wechseljahren abgestimmte Mischung aus Vitaminen, Zink, Eisen und Lecithin. Schon eine Kapsel täglich soll den Bedarf decken.

Monique Proske: Ich empfehle zusätzlich zu den Kapseln „Eiweiß 90“ von Alsiroyal. Damit wird die Aufnahme der Soja-Isoflavone erhöht. Dieses beugt einerseits durch seinen hohen Anteil an guten Aminosäuren dem Muskelabbau vor, andererseits hilft es, das Gewicht zu halten, wenn man damit eine Mahlzeit ersetzt.

ALSIROYAL® Alsiroyal® Ashwagandha

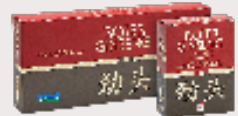
Bei Stress hilft Alsiroyal® Ashwagandha: Ashwaganda-Wurzel wird seit Tausenden von Jahren im Ayurveda eingesetzt, um Seele und Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Monique Proske: Alsiroyal® Ashwagandha enthält mindestens 5 Prozent Withanolide, die im Körper für ein seelisches und physisches Wohlbefinden sorgen und innerlich ausgleichend wirken. Die im Produkt enthaltene Pantothensäure (Vitamin B5) unterstützt den Körper dabei, aus der aufgenommenen Nahrung Energie herstellen zu können. Somit unterstützt Alsiroyal® Ashwagandha die Vitalität und trägt während der Wechseljahre zu einer höheren Leistungsfähigkeit bei.



KGV Korea Ginseng

Bestimmte Wirkstoffe im Ginseng weisen eine ähnliche Struktur auf wie Hormone im Körper. So erklärt man sich, dass die bewährte asiatische Heilpflanze ausgleichend auf viele Wechseljahrsymptome wirkt. Dazu gehören Hitzewallungen, Nachtschweiß, Stimmungsschwankungen, leichte Depressionen, Herzrasen und Schlafstörungen. Besonders gut untersucht ist der Koreanische Rote Ginseng. Empfehlenswert ist eine kurmäßige Anwendung, damit sich die Wirkstoffe entfalten können.



Salus



Salus
Kräuter
Kompetenz
seit 1916

Kräutertee-Spezialitäten für die Frau

Wechseljahretee

- Erfrischende Kräutertee-Spezialität
- Mit bewährten und ausgleichenden „Frauenkräutern“, wie z. B. Rotkleeblüten und Frauenmantel
- Abgestimmt auf die üblichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre
- Natürlich in Bio-Qualität



Für ein natürliches Wohlbefinden während aller Phasen der Wechseljahre



Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

Entdecken Sie weitere Bio Kräutertee-Spezialitäten für die Frau unter www.salus.de

ANZEIGE

CHECK

* Zum Mitmachen

Was kann ich aus dem Gelesenen mitnehmen?

.....
.....

Was möchte ich noch vertiefen?

.....
.....

Was sind jetzt meine nächsten Schritte für die Seele? (Meditationskurs buchen, mit dem Stricken beginnen ...)

.....
.....

Was fehlt noch im Bereich Bewegung?

.....
.....

Was sollte ich checken lassen? (Blutdruck, Vitaminstatus...)

.....
.....
.....

Noch mehr Lesestoff mit vielen Tipps und Anregungen für Ihre Gesundheit

MEHR ZUM THEMA

* **Stark im Wandel** von Tineke Osterloh, Gräfe und Unzer, plus CD, 17,99 Euro

* **Mit Yoga durch die Wechseljahre:** Balance und Vitalität in der neuen Lebensphase von Dr. Anand Martina Seitz, Herder-Verlag, 18 Euro

* **In Topform durch die Wechseljahre.** Der vegane Gesundheits- und Ernährungsratgeber von Annette Nellesen, Herba Press, 39,80 Euro

* **Das Schönste an uns sind wir** Was uns ab 50 bewegt und beflügelt, von Christiane Hastrich und Barbara Lueg, Eisele Verlag, 16 Euro



INFO: ZAEN, der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin bietet einen besonderen Service: unter www.zaen.org finden Sie Adressen von Ärzten, die sich auf Naturheilverfahren spezialisiert haben.



Lernen, erleben, genießen

Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel ist ein Ort des lebendigen Lernens. Sie bietet besonders für alle, die ganzheitlich gesund bleiben und aktiv durch die Menopause gehen möchten, ein reichhaltiges Seminarprogramm. Ob „Wege in die Achtsamkeit“, „Endlich wieder gut schlafen“ und „Entspannung mit Rhythmus“ oder gleich ein ganzes Wohlfühlwochenende mit viel „Zeit zum Genießen“ – hier ist für jede Frau in den Wechseljahren garantiert etwas im Angebot.

Unter www.akademie-gesundes-leben.de finden Sie das komplette Seminarprogramm. Telefon: 06172/300 98 22

WISSEN KOMPAKT

* Bereits erschienen aus der Wissen-kompakt-Reihe sind die Ausgaben „Gesunder Darm“ und „Zöliakie“ mit vielen Hintergrund-Informationen, Expertenwissen und Alltagstipps. In teilnehmenden Reformhäusern!



IMPRESSUM:

Herausgeber: ReformhausMarketing GmbH, Arndtstr. 16, 22085 Hamburg

Geschäftsführung: Carsten Greve, Rainer Plum **Leitung Geschäftsstelle:** Ariane Knauf

Realisation/Chefredaktion: KBkreativ/Katja Burghardt **Artredaktion:** Sabine Mamat

Layout: Eva-Maria D'Auria **Redaktion/Text:** Yvonne Hagen **Schlussredaktion:** Thomas Götemann

Anzeigen: Margit Schönfelder, André Rattay **Repro:** Pixactly media GmbH **Produktion:** Dierichs Druck + Meda GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im ReformhausKurier, der Kundenzeitschrift des Reformhaus®

FOTOS: FOTOLIA S.1, 4–5, 18–19, 20–21, 32–33; © FOTOSALLY S. 22; © HUBERTUS SCHÜLER S. 29–31 (3);

© MONIKA SANDEL S. 34



seit 1929



Gelassen durch die Wechseljahre

NEU



- ✓ Enthält natürliche Isoflavone
- ✓ Mit Sojaflöckchen & Mönchspfeffer
- ✓ Mit gekeimten Leinsamen
- ✓ Ohne Zuckerzusatz



+2 weitere
wunderbare
Sorten

www.granovita.de



DE-ÖKO-001

