

Für meine Wechseljahre



Mit
Selbsttest

A.Vogel

Leidenschaft für Pflanzen



Während den Wechseljahren
einen kühlen Kopf zu
bewahren ist nicht immer
leicht, aber möglich!

Wechseljahre – ganz natürlich, aber häufig unangenehm

Bei manchen Frauen beginnen die Wechseljahre bereits mit 40 Jahren, bei anderen erst Mitte 50. Dabei lässt die Eierstockfunktion allmählich nach und die Produktion des Geschlechtshormons Östrogen nimmt ab, bis die Monatsblutungen schliesslich ausbleiben. Die letzte Periodenblutung, auf die ein Jahr lang keine Blutung mehr folgt, wird als Menopause bezeichnet. Diese hormonelle Umstellung ist eine ganz natürliche Lebensphase, in der die meisten Frauen allerdings mit unangenehmen Beschwerden zu kämpfen haben. Diese Symptome und Begleiterscheinungen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Hitzewallungen als Symptom Nr. 1

Plötzlich diese aufsteigende Wärme, Schweiß bricht aus. Nachts ist an Schlaf kaum zu denken, das Bettzeug klatschnass... Das kennt fast jede Frau im Alter zwischen 45 und 60 Jahren. Denn Hitzewallungen und Schweißausbrüche gehören zu den verbreitetsten Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Leider bleibt es nicht nur bei starkem Schwitzen. Die kräftezehrenden Schweißausbrüche ziehen weitere bekannte Beschwerden der Wechseljahre mit sich wie Schlafmangel, verminderte Leistungsfähigkeit, unangenehmes Körpergefühl, Reizbarkeit, depressive Verstimmung.

Schweißausbrüche in Gesellschaft – ob im Privat- oder Berufsleben – sind unangenehm und können einen verunsichern.

Nehmen Anzahl und Intensität von Schweißausbrüchen ab, verbessert sich oftmals auch die Schlafqualität, die Leistungsfähigkeit nimmt zu und das Körpergefühl wird angenehmer.

Salbei gegen Schwitzen

Das duftende Kraut mit den grün-silbernen Blättern und den wunderschönen, blau bis lila Blüten ist vielen bekannt. Als Küchengewürz wird das aromatische, fein-herbe Blatt gerne eingesetzt. Sein botanischer Name *Salvia officinalis* verweist jedoch auf seine Verwendung in der Apotheke/Offizin.

Seine schweisshemmende Wirkung ist traditionell überliefert. So lindert es Wärmegefühle und übermässiges Schwitzen. Besonders während den Wechseljahren kann dies für viele Frauen Linderung verschaffen.

A.Vogel verwendet für die Herstellung die frischen Salbeiblätter. Entsprechend der A.Vogel Philosophie werden hier Pflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet.



Tipps, um die Symptome zusätzlich zu lindern:

- ✓ Bewegen Sie sich an der frischen Luft, das macht den Körper weniger anfällig auf Hitzewallungen.
- ✓ Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- ✓ Ernähren Sie sich überwiegend von Vollkornprodukten und östrogenreichem Gemüse wie Soja, Linsen, Erbsen, Bohnen sowie Alfalfa-Sprossen und vermeiden Sie scharfes Essen.
- ✓ Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter kalziumreiches Mineralwasser.
- ✓ Durch Wechselduschen und Gymnastik werden Herz und Kreislauf positiv beeinflusst.
- ✓ Vermeiden Sie Stress und Aufregung.
- ✓ Tragen Sie jeweils mehrere Kleidungsschichten aus natürlichen Fasern, um bei Wärmegefühl einzelne Schichten ablegen und wieder anziehen zu können. Dasselbe Schichten-Prinzip gilt bei der Bettdecke.
- ✓ Legen Sie eine Kühlpackung unters Kopfkissen. Indem Sie das Kissen nachts immer wieder umdrehen, haben Sie stets eine kühle Oberfläche.
- ✓ Sprechen Sie mit Gleichbetroffenen oder einer Fachperson über die neue, unbekannte Situation.



Freundinnen-Tag
bei A.Vogel:

Besuchen Sie unsere Events



Selbsttest: Bin ich in den Wechseljahren?

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen und zählen Sie die Gesamtbeschwerde-Punkte zusammen.

Die Testergebnisse können dem Fachpersonal helfen, Sie noch besser zu beraten.

Beachten Sie bitte, dass dieser Test keinesfalls eine Konsultation einer Fachperson ersetzen, sondern nur eine Wahrscheinlichkeit aufzeigen kann.

Fragen	Nein	Ja
Sind Sie älter als 42 Jahre?	0	1
Hat sich Ihre Monatsblutung in letzter Zeit verändert? Ist sie z.B. unregelmässiger, stärker oder schwächer geworden? Gibt es Phasen ganz ohne Zyklus?	0	2
Haben Sie plötzliche Hitzewallungen, also anfallsweise auf- oder absteigende Wellen von Hitzegefühl, verbunden mit Schweißausbrüchen?	0	2
Haben Sie neuerdings Beschwerden wie plötzliches Herzrasen oder Herzstolpern?	0	1
Hat sich Ihre Schlaf-Qualität verschlechtert? Haben Sie Ein- oder Durchschlafstörungen?	0	1
Stellen Sie bisher untypische Stimmungsschwankungen an sich fest? Fühlen Sie sich z.B. plötzlich bedrückt oder sind Sie leicht aus der Fassung zu bringen?	0	1
Verspüren Sie grundlos Angstgefühle und innere Unruhe? Sind Sie angespannt und nervös?	0	1
Fühlen Sie sich in letzter Zeit rasch müde, erschöpft und weniger belastbar?	0	1
Fällt es Ihnen schwerer, sich zu konzentrieren? Sind Sie vergesslicher?	0	1
Haben Sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und fühlt sich die Scheide dabei trocken an?	0	1
Haben Sie häufigeren Harndrang? Verlieren Sie manchmal unkontrolliert Harn?	0	1
Leiden Sie zunehmend unter besonders trockener Haut?	0	1
Leiden Sie unter bislang unbekannten Beschwerden in den Muskeln oder Gelenken?	0	1
Gesamtbeschwerde-Punkte		

Auswertung

0 - 2 Punkte:

Es liegen nur sehr wenige Anzeichen für die Wechseljahre vor.

Es ist daher unwahrscheinlich, dass bei Ihnen die Wechseljahre bereits begonnen haben. Allerdings machen sich die Wechseljahre nur bei etwa zwei Dritteln aller Frauen durch Symptome wie Hitzewallungen, übermässiges Schwitzen oder Herzrasen bemerkbar. Das heisst, auch ohne typische Anzeichen besteht die Möglichkeit, dass die Wechseljahre bereits eingetreten sind. Allfällige Symptome können aber auch andere Ursachen haben.*

3 - 7 Punkte:

Es liegen mehrere Anzeichen für die Wechseljahre vor.

Sie könnten sich in der Anfangsphase der Wechseljahre befinden. Symptome wie Hitzewallungen gehören zu den verbreitetsten Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellung. Präparate mit Salbei-Extrakt sind besonders gut geeignet, übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle zu lindern.*

8 - 15 Punkte:

Es liegen viele Anzeichen für die Wechseljahre vor.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass bei Ihnen die hormonelle Umstellung bereits begonnen hat. Die Summe der von Ihnen geschilderten Beschwerden kann eine erhebliche Belastung darstellen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen über geeignete Behandlungsmassnahmen, damit Sie Ihre Wechseljahre aktiv und möglichst beschwerdefrei erleben können.

*Wenn Sie unter Beschwerden leiden, ziehen Sie Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen zurate oder lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie über sanfte Behandlungsmöglichkeiten beraten.

Menosan® Salvia für meine Wechseljahre

Hilft traditionell bei Beschwerden während den Wechseljahren wie:

- ✓ **Aufsteigende Wärmegefühle**
- ✓ **Übermässiges Schwitzen**
- ✓ **Nächtliches Schwitzen**

1 Tablette
pro Tag



...und für den Mann: Prostasan® Prostata, Weichkapseln

Lindert Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrösserung wie:

- ✓ **häufiger Harndrang**
- ✓ **Probleme beim Harnlösen**

1 Kapsel
pro Tag



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.