

## Fünf Tipps für mehr Wohlbefinden



### Ernähren Sie sich gesund

Ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtige Voraussetzungen für das Wohlbefinden. Essen Sie leicht und nicht zu viel vor dem Schlafen gehen – so können Sie dazu beitragen, Schlafstörungen entgegenzuwirken.



### Sport macht Spaß

Ein ausgiebiger Spaziergang, Yoga, eine Runde laufen gehen – erlaubt ist alles was Spaß und in Schwung bringt.



### Bleiben Sie gelassen

Sich selbst wertschätzen, natürliche Veränderungen des Körpers bewusst wahrnehmen, aktiv für Ruhe und Entspannung sorgen und sich regelmäßig etwas Gutes tun, trägt ebenfalls zur gesunden Lebensführung bei. Auch Entspannungstechniken können helfen.



### Wechselduschen kühlen ab

Der schnelle Wechsel der Körpertemperatur löst einen Temperaturreiz aus, welcher die Gefäße trainiert und dadurch die Wärmeregulation verbessert, was sich positiv auf Hitzewallungen auswirkt.



### Lassen Sie das Rauchen sein

Auch wenn es schwer fällt – viele Beschwerden werden durch Rauchen verursacht oder verstärkt: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Hitzewallungen, Inkontinenz, Hautalterung, etc.



## Mensifem®

Das pflanzliche Arzneimittel Mensifem® hilft dank der Kraft der Traubensilberkerze, die typischen Symptome des Wechsels zu lindern.



- Reduziert Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Stärkt das psychische Wohlbefinden
- Wirkt rein pflanzlich – ohne Phytohormone
- Gut verträglich

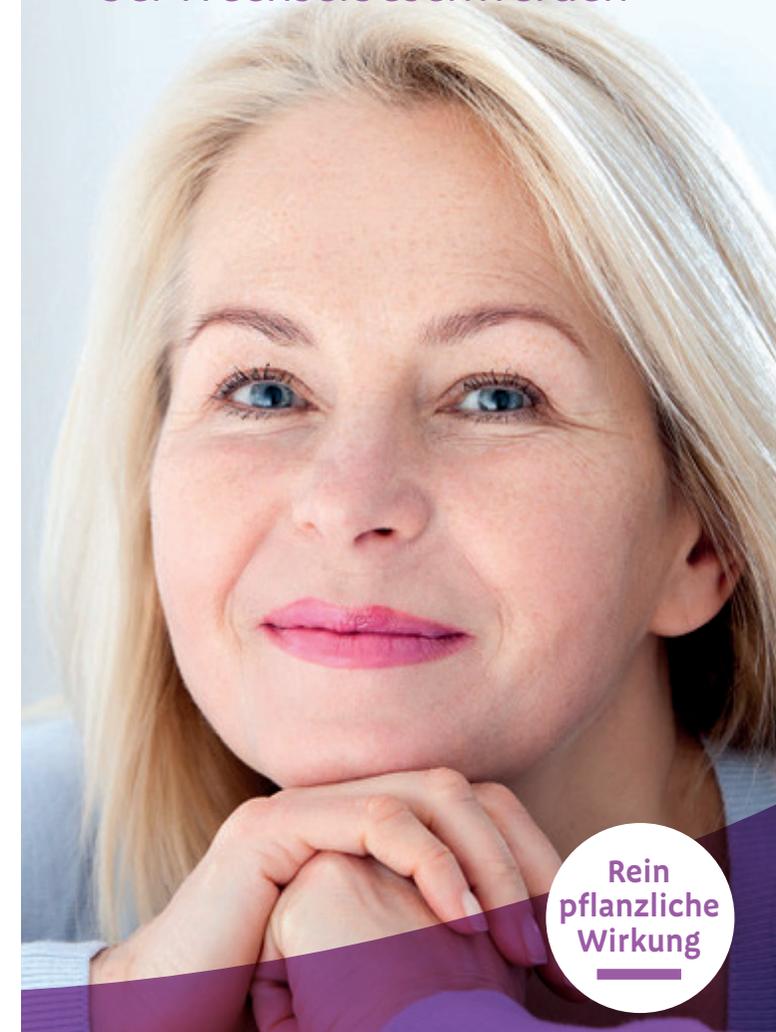
### Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Bionorica Austria GmbH Tech Gate Vienna, Donau City Straße 1, A-1220 Wien  
Tel. +43 1 263 0882

Rechtl. Sitz der Gesellschaft u. Rechnungsadresse Mitterweg 24,  
A-6020 Innsbruck, FN 446645g, Handelsgericht Innsbruck | UID ATU70299027

## Mensifem® bei Wechselbeschwerden



Rein  
pflanzliche  
Wirkung

## Mensifem® Mehr Wohlbefinden im Wechsel

Informationen und Behandlungstipps  
für Patientinnen

# Die Wechseljahre der Frau

## Eine Phase des Übergangs

Nun sind sie also da, die Wechseljahre, medizinisch bezeichnet als Klimakterium. Der **Zyklus** wird unregelmäßiger und endet schließlich komplett. Dabei spielt insbesondere das **Absinken des Hormons Östrogen** eine wichtige Rolle.

Die **Beschwerden** und die **natürlichen körperlichen Veränderungen** irritieren nicht nur die betroffenen Frauen, auch in ihrem Umfeld können sie Unverständnis auslösen. Dabei handelt es sich aber um keine Einzelfälle, denn ca. **80 % aller Frauen** sind während des Klimakteriums leicht bis stark von den Änderungen beeinträchtigt.

### Typische Beschwerden der Wechseljahre

**körperliche Symptome** — Hitzewallungen  
— Kopfschmerzen  
— Schnelle Ermüdbarkeit, Abgeschlagenheit

**psychische Symptome** — Schlafstörungen  
— Gesteigerte Nervosität  
— Reizbarkeit  
— Depressive Verstimmung  
— Lustlosigkeit

### Wie lange dauern die Wechseljahre?

Wechseljahresbeschwerden sind **unkalkulierbar**, können jederzeit auftreten, lassen sich willentlich nicht beeinflussen und können über Monate bis Jahre anhalten.

### Achten Sie auf sich!

Das einzig Falsche, was Sie in dieser Phase machen können, ist nichts zu tun und die Beschwerden hinzunehmen. Es handelt sich nicht um Befindlichkeitsstörungen, die man ertragen muss.



# Möglichkeiten der Therapie

Da die Symptome individuell und sehr unterschiedlich auftreten können, werden auch in der Therapie unterschiedliche Ansätze verfolgt.

Wenden Sie sich mit Beschwerden vertrauensvoll an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Sie oder er wird mit Ihnen eine gezielte und für Sie hilfreiche Behandlung abstimmen.

### Ist Hormontherapie der richtige Ansatz?

Die meisten Wechseljahresbeschwerden werden durch einen **niedrigen Hormonspiegel** verursacht. Bei der Hormontherapie hebt man den Hormonspiegel an, in dem man dem Körper **synthetische Hormone** zuführt.

Eine Vielzahl an Studien wies in den letzten Jahren auf **erhöhte Risiken und Nebenwirkungen** hin, weshalb diese Form der Behandlung nur nach einer gründlichen Nutzen-/Risiko-Abwägung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt in Betracht gezogen werden sollte. Ist eine Hormontherapie nicht zu umgehen, so sollte das Präparat so niedrig wie möglich dosiert und so kurz wie möglich eingesetzt werden.



### Die schonende Alternative: Phytotherapie mit Traubensilberkerze

Als **pflanzlich wirksame Alternative** von menopausalen Beschwerden haben sich Arzneimittel mit der **Heilpflanze Traubensilberkerze** bewährt, wie zum Beispiel Mensifem®. Die krautartige Pflanze stammt aus dem Osten Nordamerikas, hat weiße Blütenstände und kann bis zu 2,5 m hoch werden.

Die Traubensilberkerze wirkt rein pflanzlich und kommt **ohne jegliche Phytohormone** aus. Deshalb kann eine Therapie mit Traubensilberkerze auch **über einen längeren Zeitraum** angewendet werden. Das Arzneimittel Mensifem® enthält einen qualitativ hochwertigen Trockenextrakt der Traubensilberkerze, durch den es ein breites Spektrum wechselbedingter Beschwerden effektiv lindert.