

Den Wechsel erleben

ortho  
fam



---

## Inhalt

Ein Wechselbad der Gefühle	4
Phasen und Dauer der Wechseljahre	5
Tipps: Gegen zu viel Hitze	5
Mit Haut und Haar Frau sein	10
Tipps: Für einen entspannten Schlaf	12
Abwechslung ist das Erfolgsrezept!	14
Tipps: Bewegung verbraucht Kalorien	16
So viel leisten Mikronährstoffe	18
Wichtige Mikronährstoffe für Frauen in den Wechseljahren	18

## Ein Wechselbad der Gefühle

Die Wechseljahre – Mediziner sprechen vom Klimakterium – sind eine Phase des hormonellen Wandels. Sie können mit großen körperlichen und seelischen Veränderungen einhergehen.

Die Folgen der Hormonumstellung können die bekannten unliebsamen Begleiter der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen sein. Der Knochen- und Fettstoffwechsel verändert sich, viele Frauen beobachten eine Gewichtszunahme.

Die Wechseljahre sind jedoch mehr als die Summe der körperlichen Veränderungen. Viele Frauen realisieren gerade in dieser Phase das, wovon sie lange geträumt haben, planen Reisen, engagieren sich und setzen sich neue Ziele.

Begleiten Sie Ihren Körper liebevoll durch die Zeit des Wandels und entdecken Sie dessen Chancen!

Ihr orthofam-Team

## Phasen und Dauer der Wechseljahre

Fest definiert ist nur die Menopause, der Zeitpunkt der letzten Regelblutung, meist im Alter zwischen 45 und 55 Jahren. Die Menopause lässt sich erst im Nachhinein exakt festlegen, wenn ein Jahr lang keine weitere Blutung aufgetreten ist.

Die ein bis zwei Jahre davor heißen Perimenopause (peri = um ... herum) und sind der Zeitraum der stärksten hormonellen Veränderungen, also die Zeit des eigentlichen Wechsels. Davor spricht man von der Prämenopause (prä = vor), in der zunächst die Bildung von Östrogenen und Gestagenen langsam abnimmt und Zyklusschwankungen auftreten. Nach der Menopause folgt die Postmenopause (post = danach), in der sich der Hormonhaushalt allmählich neu einpendelt.

Insgesamt dauern die Wechseljahre im Durchschnitt etwa 10 Jahre, aber die Zeitspanne der Begleiterscheinungen ist meist kürzer und manche Frauen haben nur wenige oder gar keine Probleme damit.



## Tipps: Gegen zu viel Hitze

- ♀ Kalte Pulsgüsse regulieren den Kreislauf.
- ♀ Jetzt ist die beste Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören, denn Rauchen fördert Hitzewallungen.
- ♀ Manchmal lösen auch Kaffee, Alkohol oder scharf gewürzte Speisen Schweißausbrüche aus.
- ♀ Stress oder Angst sind bekannte Verursacher von Hitzewallungen.
- ♀ Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training verhelfen Seele und Körper zu mehr Ruhe.

## Mit Haut und Haar Frau sein

Das Bild, das Frauen in den Wechseljahren von sich haben, ist überwiegend positiv. Mit ein wenig Vorsorge und Pflege ist es ganz einfach, die individuelle Schönheit zu erhalten – und dabei stolz auf eine reife Ausstrahlung zu sein. Auch für Haut, Haare und Nägel kann man jetzt viel tun.

Natürlich, die Haut ist nun nicht mehr so fest und elastisch wie in der Jugend, und oft werden die ersten Fältchen sichtbar. Der Grund sind die fehlenden weiblichen Hormone, die an der Kollagenbildung beteiligt sind und die Durchblutung beeinflussen. Hinzu kommt die verminderte Talgproduktion. Insgesamt wird die Haut dünner und trockener – ein Prozess, den man zwar nicht aufhalten, aber verlangsamen kann.



Das Gleiche gilt für die Haare: Mit dem Rückgang der Östrogenproduktion neigt das Haar dazu, dünner zu werden, oft fühlt es sich trocken und spröde an. Auch die vor allem aus Keratin aufgebauten Nägel verändern sich in den Wechseljahren und können brüchig werden.

Neben der richtigen Pflege von außen kann man für Haut, Haare und Nägel auch „von innen“ viel tun: Bestimmte Nährstoffe sind nun besonders wichtig für den Körper. Vor allem Nachtkerzenöl, Biotin, Zink, Selen, Coenzym Q10 und Pantothenensäure sind bekannt dafür, dass sie die Schönheit von innen unterstützen.



## Tipps: Für einen entspannten Schlaf

Häufig wird in den Wechseljahren der nächtliche Schlaf zum Thema. Viele Frauen können nun schlechter einschlafen oder wachen häufig auf. Der Grund können Hitzewallungen sein, manchmal sind es aber auch die sich überschlagenden Gedanken, die den Schlaf fernhalten.

- ♀ **Entspannung und ein regelmäßiger Tagesrhythmus helfen, auch nachts die innere Ruhe nicht zu verlieren.**
- ♀ **Die letzte Mahlzeit des Tages sollte nicht später als drei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden.**
- ♀ **Ohne Kaffee und Alkohol wird der Schlaf tiefer und regelmäßiger.**
- ♀ **Auch eine Fuß- und Unterschenkelmassage eine Stunde vor dem Schlafengehen kann schon helfen.**

## Abwechslung ist das Erfolgsrezept!

Auf die Figur achten viele ihr ganzes Leben lang – doch gerade in den Wechseljahren neigen Frauen stärker als früher dazu zuzunehmen. Diese Gewichtszunahme ist nicht nur eine Folge der fehlenden weiblichen Hormone. Vielmehr ist der mit fortschreitendem Alter sinkende Grundumsatz dafür verantwortlich. Allmählich nimmt die Menge an Energie verbrauchenden Muskeln ab, so dass nun die Bildung von Fettgewebe mehr Chancen hat.

### Qualität vor Quantität

Hochwertige, wenig verarbeitete und natürlich leckere Lebensmittel erfreuen den Körper genauso wie die Geschmacksnerven: Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte und mageres Fleisch sind die ideale Basis einer ausgewogenen Ernährung – und die gilt als Garant für Gesundheit, Wohlbefinden und ein stabiles Körpergewicht.



## Tipps: Bewegung verbraucht Kalorien

- ♀ **Sportlich Aktive bauen nicht nur Fettpölsterchen, sondern auch Stress viel leichter ab.**
- ♀ **Optimale Fatburner sind Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren, Schwimmen oder Wandern.**
- ♀ **Auch Gymnastik- oder Fitness-Angebote in Studios, wie z. B. Pilates, sind sehr effektiv und bringen schnell mehr Kraft und Beweglichkeit.**
- ♀ **Wer regelmäßig Sport treibt, stärkt Muskeln sowie Knochen (Osteoporosevorbeugung) und sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden.**

## So viel leisten Mikronährstoffe

Die ausreichende Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen hat gerade in den Wechseljahren eine enorme Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden – aber auch für die Schönheit. Obwohl der Körper Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente) oft nur in kleinsten Mengen benötigt, sind sie entscheidend für die Vitalität.

### **B-Vitamine**

Vitamin B<sub>12</sub> trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B<sub>6</sub> hilft bei der Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung und bei der Steuerung der hormonellen Aktivität. B-Vitamine kommen in den verschiedensten Lebensmitteln vor, z. B. in Vollkornbrot, Nüssen, Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Folsäure ist ein sehr empfindliches Vitamin aus grünem Blattgemüse und Salat, das durch längere Lagerung und bei der Zubereitung leicht zerstört wird. Untersuchungen über die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland bestätigen: Die Versorgung mit Folsäure ist nicht optimal und für viele allein über die Nahrung nur schwer zu erreichen.

### **Vitamin C und Vitamin E**

Die Vitamine C und E bilden bei vielen Vorgängen im Körper ein Team. Beide Vitamine haben antioxidative Eigenschaften und schützen die Zellbestandteile vor oxidativer Schädigung durch freie Radikale. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung und zur normalen Funktion der Haut bei.

Weizenkeimöl ist ein sehr guter Vitamin-E-Lieferant. Vitamin C ist in vielen Obst- und Gemüsesorten, insbesondere in Zitrusfrüchten und Beeren enthalten.

### **Spurenelemente**

Spurenelemente heißen so, weil sie nur in Spuren, also in ganz kleinen Mengen benötigt werden. Dennoch ist ihre Bedeutung keineswegs zu unterschätzen. Zink ist essenziell für Dutzende wichtiger Prozesse im Körper, vor allem für das Immunsystem. Außerdem trägt Zink zum Erhalt normaler Haut und Haare bei. Besonders reich an Zink sind übrigens Austern. Selen spielt ebenfalls eine Rolle in der körpereigenen Abwehr sowie beim Erhalt normaler Nägel. Hier können Hering oder Thunfisch den täglichen Selenbedarf decken.



## Potenziell kritische Nährstoffe

### Vitamin D

In den Wechseljahren steigt auch das Risiko für Osteoporose. Vitamin D trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Muskelfunktion sowie zur Erhaltung normaler Knochen bei. Der Körper kann Vitamin D in der Haut durch Lichteinstrahlung selbst bilden, für die umfassende Versorgung reicht dies allerdings meist nicht aus.

### Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren, die der Körper dringend benötigt. Sie sind Bestandteil der Zellmembranen und wichtig für ihre Funktion. Besonders in den Wechseljahren sollte man deshalb viel Seefisch und Leinsamen essen, um gut mit Omega-3-Fettsäuren versorgt zu sein.

### Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist ein wichtiger Bestandteil der Kraftwerke der Zellen, in denen die Energieproduktion des Körpers erfolgt. Außerdem besitzt es antioxidative Eigenschaften.

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu diesen speziellen natürlichen Inhaltsstoffen zahlreicher Pflanzen gehören die **Carotinoide** und die **Phytoöstrogene** (eigentlich Modulatoren der Östrogenrezeptoren, wie Isoflavone oder Lignane).

Einige Carotinoide sind Vorstufen von Vitamin A, die der Körper im Darm zu Vitamin A umwandeln kann. Das bekannteste Carotinoid ist Beta-Carotin. Auch Carotinoide haben antioxidative Eigenschaften. Besonders gute Quellen für Carotinoide sind z. B. Karotten, Honigmelonen, Spinat und Aprikosen. Wichtig für ihre Aufnahme in den Körper ist, dass man sie mit ein wenig Fett verzehrt, z. B. Karotten mit einem Spritzer Öl oder Obst mit etwas Joghurt (3,5% Fett). Die wichtigsten Vertreter der Phytoöstrogene sind die **Isoflavone**, die besonders in Soja enthalten sind, und die **Lignane**, die vor allem in Leinsamen vorkommen. Beide Arten von Phytoöstrogenen haben eine dem körpereigenen Östrogen ähnliche Struktur, sind aber rein pflanzlichen Ursprungs („phyto“ = pflanzlich).

### Nachtkerzenöl

Das Nachtkerzenöl ist ein fettes Öl, das aus den Samen der Nachtkerze gewonnen wird. Es enthält einen hohen Anteil an hochwertigen ungesättigten Fettsäuren.

#### Interessant

In Japan verspürt nur jede 4.-5. Frau Hitzewallungen während der Wechseljahre, in Deutschland ist über die Hälfte der Frauen betroffen. Eine deutliche Erhöhung des Soja-Anteils (Japanerinnen nehmen bis zu 18-mal mehr Sojaisooflavone als Europäerinnen zu sich) scheint ebenso sinnvoll wie die regelmäßige Aufnahme von Leinsamen.



## Wichtige Mikronährstoffe für Frauen in den Wechseljahren

Eine große Bedeutung kommt somit der ausgewogenen Kombination bestimmter Mikronährstoffe zu. Eine solche kann auch den besonderen Bedarf der Frau in den Wechseljahren decken.



### Wichtige Mikronährstoffe    Nutritive Eigenschaften

Vitamin B <sub>6</sub>	trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
------------------------	---

Biotin, Selen und Zink	tragen zur Erhaltung normaler Haare bei
------------------------	---

Biotin und Zink	tragen zur Erhaltung normaler Haut bei
-----------------	--

Selen und Zink	tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei
----------------	---

Vitamin C	trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut und Knochen bei
-----------	--

Vitamin D und Zink	tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei
--------------------	---

## orthofam – den Wechsel erleben

Orthofam ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Frauen in den Wechseljahren. Wichtige Mikronährstoffe für Haut, Haare und Nägel. Mit Biotin zum Erhalt normaler Haut und Haare sowie Selen zum Erhalt normaler Nägel. Mit Isoflavonen aus Soja und Lignanen aus Leinsamen, wichtigen Fettsäuren und Coenzym Q10.



Praktische Darreichungsform



Kapsel

## Natürlich weiblich – auch in den Wechseljahren

**Ausgewogen dosierte Mikronährstoffe, speziell kombiniert für die Frau in den Wechseljahren.**

- morgens und abends je eine Kapsel
- exklusiv im dekorativen Tiegel
- als Monatspackung mit 30 Tagesportionen zu je 2 Kapseln
- als vorteilhafte 3-Monatspackung für die
- langfristige Verwendung



# orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9064-0, [www.orthomed-online.de](http://www.orthomed-online.de)

XXXXXXXX 03/2021