

## Gesundheitstipp

### Wechseljahre

Ich bin in den Wechseljahren und habe seit kurzem extreme Wallungen mit Schweissausbrüchen und Stimmungsschwankungen

- In dieser Lebensphase verändern sich die hormonellen Verhältnisse der Sexualhormone
- 1/3 der Frauen haben kaum Symptome, 1/3 sind mit leichten Beschwerden konfrontiert und ein weiteres Drittel kann nicht ohne Medikamente sein
- Bei den leichten Beschwerden eignen sich vor allem Präparate mit Traubensilberkerze
- Wir haben gute Erfahrungen mit einer Tinkturenmischung gemacht die Klimaktosol heisst
- Zusätzlich wirken sie etwas schweisshemmend, beruhigend und ausgleichend auf die Psyche
- Isoflavone haben aus pflanzlicher Quelle haben eine hormonähnliche Struktur und mildern deshalb den Verlauf der Beschwerden – enthalten in Soya oder Rotklee, wovon es Kapseln gibt (Soysol)  
Bei der Ernährung ist auf genügend Omega3-Fettsäuren (Fisch, oder z.B. Rapsöl) und Calcium (neben Milch auch in Mineralwässern enthalten) zu achten
- [www.gesundeswissen.ch](http://www.gesundeswissen.ch)  
Tel. +41(0)71 891 18 10

