



Leichter durch den Wechsel

Tipps & Informationen für Ihr Wohlbefinden



Exeltis
Rethinking healthcare



Der Wechsel – eine Zeit der Veränderung

Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche – während der Wechseljahre verändert sich das Zusammenspiel der weiblichen Hormone. Die Eierstöcke verringern die Produktion der Geschlechtshormone Progesteron und Östrogen, die Fruchtbarkeit nimmt ab und der unregelmäßiger werdende Eisprung bleibt zum Schluss ganz aus.

Die typischen Symptome mit Ende 40 sind meist schon ein sicheres Zeichen für den Beginn der Wechseljahre. Während manche Frauen anfangs nichts merken, werden andere von heftigen Symptomen geplagt.

Der Wechsel verläuft in Phasen, die folgendermaßen unterschieden werden können:

- Die **Prämenopause** ist die erste Phase der Wechseljahre. Neben Blutungsstörungen klagen viele Frauen auch über Kopfschmerzen und Wassereinlagerungen, sowie Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen.
- In der **Perimenopause** verstärken sich die Beschwerden, Hitzewallungen können erheblich stärker werden, auch Nachtschweiß und Schlafstörungen. Haut und Schleimhäute können sich verändern und das sexuelle Verlangen kann nachlassen.
- Die **Menopause** ist der Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung, zumeist um das 50. Lebensjahr.
- Die **Postmenopause** dauert ungefähr 10 Jahre nach der Menopause. In diesen Jahren gewöhnt sich der Körper an die hormonelle Umstellung und die Beschwerden werden weniger. Allerdings steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Ab der Menopause merken viele Frauen, dass sie schneller zunehmen und das Abnehmen deutlich schwerer fällt. Viele Frauen wünschen sich, dieser Umstellung entgegenzuwirken und die frühere Figur zu bewahren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es im Wechsel?

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, eine Behandlung ist daher nicht zwingend notwendig.

Ob eine Frau die Wechseljahre mit oder ohne zusätzliche Hormone durchleben kann, hängt von der Stärke ihrer Beschwerden ab. Rund ein Drittel aller Frauen berichtet von leichten bis mittleren Beschwerden und nur ein Drittel leidet deutlich unter stärkeren Wechseljahresbeschwerden.¹

Für leichte bis mittlere Beschwerden bietet sich eine pflanzliche, hormonfreie Behandlung an. Bei starken Symptomen ist es ratsam, eine Hormontherapie in Betracht zu ziehen. Ob Hormone im Einzelfall sinnvoll sind, und falls ja in welcher Form, sollte individuell mit dem Arzt besprochen werden.



Hormonersatztherapie-Kombinationen

Hier bekommt Frau eine fixe Kombination der in der Menopause weniger vorhandenen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen zugeführt. Damit sollen Symptome, wie Hitzewallungen und zu starke Blutungen, reduziert werden und es kann gleichzeitig ein positiver Effekt auf das äußere Erscheinungsbild erzielt werden.

Freie Kombinationen von Östrogen mit Progesteron

Hier entscheidet der behandelnde Arzt welche Hormondefizite im Vordergrund stehen und gleicht die jeweils fehlenden Hormone aus.

Hormonersatztherapie-Kombinationen und freie Kombinationen sind verschreibungspflichtig.

Pflanzliche Produkte

Viele pflanzliche Produkte kann Frau sich selbst in der Apotheke besorgen. Sie bestehen zumeist aus einer Kombination von natürlichen Nährstoffen.

Wechseljahre – welche Hormone aus der Reihe tanzen

Östrogen^{2,3}

Östrogen ist eigentlich ein Oberbegriff für mehr als 30 Hormone und ist ein weibliches Geschlechtshormon, das viele weibliche Eigenschaften bestimmt. Der männliche Körper produziert zwar auch Östrogen, aber in sehr geringen Mengen.

Östrogene sind für den Eisprung verantwortlich, unterstützen in der ersten Zyklushälfte den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und bereiten somit den weiblichen Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Sie sind daher maßgeblich an der Steuerung des Menstruationszyklus beteiligt.

Östrogene hemmen auch den Knochenabbau, senken den Cholesterinspiegel und begünstigen Wassereinlagerungen.

Der Mangel an Östrogen ist einer der Hauptgründe für Beschwerden in den Wechseljahren. Die häufigsten Anzeichen von Östrogenmangel sind:

- Trockene Haut
- Schlafstörungen
- Schweißausbrüche/Hitzewallungen
- Nervosität und depressive Verstimmung
- Herzklopfen
- Haarausfall

Zusätzlich steigt durch einen Mangel an Östrogenen das Risiko einer Osteoporose. Eine weitere Folge des Absinkens des Östrogenspiegels ist ein Anstieg des Cholesterins im Blut und damit auch das Risiko für Arterienverkalkung und Herzinfarkt.

Wenn Sie die Beschwerden im Wechsel als sehr belastend empfinden, wird der Arzt mit Ihnen gemeinsam verschiedene Therapien erörtern, um den Östrogenmangel auszugleichen.



Die kausale Therapie bei Östrogenmangel bedeutet in erster Linie eine Hormonersatztherapie (kurz HRT). Dabei handelt es sich um verschreibungspflichtige Medikamente, die Östrogene bzw. eine Kombination aus Östrogen und Gestagen enthalten.

Beschwerden, wie Hitzewallungen und Schlafstörungen, lassen sich durch die Hormongabe schnell bessern. Auch bei Müdigkeit, Reizbarkeit, Nervosität und depressiven Verstimmungen sowie Störungen der Sexualität kann eine HRT Erleichterung bringen, wenn sie durch den Hormonausfall bedingt sind. Risiken der HRT werden vor Beginn der Behandlung vom behandelnden Arzt beurteilt.

Gestagen³

Gestagene sind chemische Verwandte des körpereigenen weiblichen Hormons Progesteron. Ein Vertreter der Gestagene ist beispielsweise Dienogest. In Kombination mit Östrogen kann es zur Linderung von Wechselbeschwerden beitragen und hat zusätzlich einen positiven Effekt auf Haut und Haare.

Progesteron^{3,4}

Progesteron wird auch Gelbkörperhormon genannt und ist der wichtigste Vertreter der Gestagene.

Progesteron selbst wird in den Eierstöcken, im so genannten Gelbkörper, und auch zu einem geringen Teil in der Nebennierenrinde produziert. Aus Progesteron können wiederum andere Sexualhormone, wie das Östrogen oder Testosteron, gebildet werden. Progesteron beeinflusst in der zweiten Zyklushälfte das Schleimhautwachstum und bereitet die Gebärmutter auf eine Schwangerschaft vor.

Auch Progesteron spielt eine wesentliche Rolle bei Wechseljahresbeschwerden. Die Anzeichen, dass ein Progesteronmangel besteht, sind:

- erste Zyklusunregelmäßigkeiten, wie verlängerte oder verkürzte Zyklen
- starke Menstruationsblutungen
- Spannungen und Ziehen in der Brust
- Gewichtszunahme
- Wassereinlagerungen
- Schlafstörungen
- Gereiztheit
- depressive Stimmung

Die mit den Wechseljahren zusammenhängenden Beschwerden können durch die Einnahme von natürlichem Progesteron in Form von Kapseln gelindert werden. Progesteron hat eine wasseraustreibende (diuretische) Wirkung und wirkt daher positiv auf Wassereinlagerungen und Spannungen in der Brust. Die Schlafqualität kann sich verbessern und Schlafstörungen können unter dem Einfluss von Progesteron mitunter zurückgehen, was sich auch auf das Gemüt auswirkt. Progesteron soll zudem die Knochen stärken und der Hautalterung entgegenwirken.

Problem Gewichtszunahme im Wechsel

Durch die hormonellen Veränderungen und den Überschuss an männlichen Hormonen kann es während der Wechseljahre zu einer vermehrten Einlagerung von Fettpolstern im Bauchbereich kommen. Dies stellt für viele Frauen nicht nur ein optisches Problem dar, es wird auch das Risiko für Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck erhöht.

Das metabolische Syndrom – was ist das?

Ärzte bezeichnen Symptome bestehend aus vermehrter Bauchfettbildung, Cholesterin-Ungleichgewicht, Bluthochdruck und gestörtem Zuckerstoffwechsel als metabolisches Syndrom. Das metabolische Syndrom ist für sich noch keine Krankheit, es kann aber in weiterer Folge ursächlich für Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall sein, wenn es einmal zu Gefäßverkalkungen gekommen ist.

Natürliche Unterstützung ist willkommen!

Gut zu wissen, dass es mit Exelvit® Menopause ein Mittel aus der Apotheke gibt, welches vielen negativen Stoffwechselentwicklungen des Wechsels gegensteuern kann.

Die Inhaltsstoffe von Exelvit® Menopause wirken negativen Veränderungen des Fett- und Zuckerstoffwechsels entgegen und können dadurch die Zunahme des Bauchumfangs reduzieren.

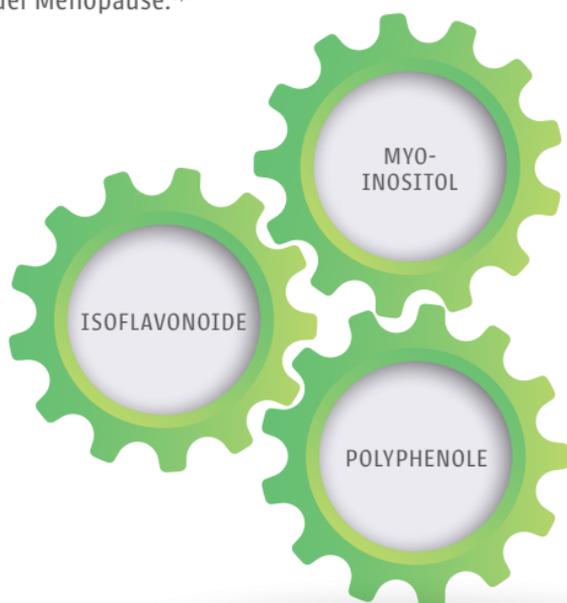
Die Kombination aus Nährstoffen von Myo-Inositol, Isoflavonen aus der Sojabohne und Polyphenolen aus der Kakaobohne hat einen synergistischen Effekt auf Stoffwechselveränderungen in der Menopause. Die spezielle Nährstoffkombination von Exelvit® Menopause ermöglicht Frauen ein erfolgreiches Diätmanagement im Wechsel.

- Exelvit® Menopause soll zumindest über drei Monate eingenommen werden, um eine langfristige Wirksamkeit zu gewährleisten.
- Arzt bzw. Apotheker empfehlen die Einnahme von 1 Sachet pro Tag.



ISOFLAVONE AUS DER SOJABOHNEN⁵

Der pflanzliche Östrogensatz wirkt positiv auf Stoffwechselveränderungen in der Menopause.^{5,6}



MYO-INOSITOL

Reguliert den Zuckerhaushalt.⁷

POLYPHENOLE AUS DER KAKAOBOHNEN

Gleichen einen gestörten Fett- und Zuckerstoffwechsel aus.⁸⁻¹⁰

ExelVit® Menopause wurde speziell entwickelt, damit Frauen leichter durch den Wechsel kommen.

1. Redaktion Gesundheitsportal: „Wechseljahre: Symptome“, unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/wechseljahre-symptome> (abgerufen am 23.03.2020) 2. <http://www.medizininfo.de/annasusanna/wechseljahre/geschlechtshormone.shtml> folat/, aufgerufen am 27. März 2020. 3. Detloff K.: Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln (2016), 7-29. 4. Lackinger Karger I.: Wechseljahre (2008), 110-111. 5. Vitale DC et al. Isoflavones: estrogenic activity, biological effect and bioavailability. Eur J Drug Metab Pharmacokinet (2013) 38, 15-25. 6. Chen M-N. et al. Efficacy of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review. Climacteric 2015;18:260-269. 7. Giordano D et al. Effects of myo-inositol supplementation in postmenopausal women with metabolic syndrome: a perspective, randomized, placebo-controlled study. Menopause 2011; 18:102-4. 8. Karim M et al. Effects of cocoa extracts on endothelium-dependent relaxation. Journal of Nutrition (2000) vol. 130, no. 8S, supplement, 2105S-2108S. 9. Grassi D et al. Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persons. The American Journal of Clinical Nutrition (2005). 10. Corti R et al. Cocoa and Cardiovascular Health. Circulation (2009) 119, 1433-1441.



ExelVit® Menopause Leichter durch den Wechsel

Die natürliche Ersatztherapie mit einer speziellen Nährstoffkombination

- ✓ Kombination aus drei Nährstoffen
- ✓ Natürliche Begleitung für die Frau in den Wechseljahren
- ✓ Gluten- und Laktosefrei