



Alle Frauen kommen in die Wechseljahre, kluge kommen weiter

Nur keine Angst

Für Beschwerden der Wechseljahre gibt es eine pflanzliche Hilfe: Cimifemin von Zeller. Es ist keine Seltenheit, dass Frauen mit grossem Unbehagen an die Wechseljahre denken und dieses Thema, so lange es eben geht, verdrängen. Woran liegt das? Sicher auch an der Erwartung, dass sich dann plötzlich alles ändern wird und frau sich auf ein neues Leben einstellen muss. Der oft zitierte „Wechsel“ oder herbeigeredete „Beginn der zweiten Lebenshälfte“ gibt solchen Gedanken Nahrung. „Wechseljahre sind Beschwerdejahre“ – auch dieses Vorurteil hat seine Geschichte. Nicht jede Beschwerde ist – wie gerne unterstellt – eine Folge der Wechseljahre.

Die Wechseljahre sind ein bedeutsamer Vorgang im Leben einer Frau. Keinesfalls aber sind sie schuld an allem, was Probleme bereitet und sind schon gar kein Grund zur Angst.

Nur Mut!

Geburt, Pubertät..... Wechseljahre. So verschieden diese Vorgänge auch sind, eines verbindet sie: frau kann sie sich nicht aussuchen. Wohl aber ist es möglich, Einfluss auf den Ablauf der Wechseljahre zu nehmen. Die erste, wie auch die letzte Regelblutung wird als verunsicherbare Veränderung wahrgenommen. Angst und Sorge sind aber schlechte Berater. Sie schliessen die Augen für naheliegende Lösungen. Gefragt sind Aufgeschlossenheit und der Mut, sich der Veränderung zu stellen.

Hormonelle Veränderungen sind spürbar

Relativ kurze Zeit braucht der weibliche Körper, um in der Pubertät „geschlechtsreif“ zu werden. Bis zu zwölf Jahre hingegen benötigt er, um mit den Wechseljahren das Gegenteil zu erreichen.

In diesem langen Zeitraum laufen sehr komplizierte Vorgänge ab, die sich stark vereinfacht so erklären lassen: Die Tätigkeit der Eierstöcke und die Produktion der weiblichen Hormone werden Schritt für Schritt eingestellt. Hierbei kann – muss aber nicht – da sensible Zusammenspiel der Hormone vorübergehend aus dem Gleichgewicht geraten. Da dieses hormonelle Steuerungssystem gleichzeitig auch Temperatur und Hautdurchblutung reguliert, kommt es zu den bekannten Hitzewallungen und Schweissausbrüchen.

Was der Körper spürt

Hitzewallungen, oft nur wenige Minuten lang, sind ein Merkmal der Wechseljahre. Sie haben die gleiche Ursache wie die weniger häufigen, aber ungleich lästigeren Schweissausbrüche: einen gestörten Hormonhaushalt. Nervosität und Schlafstörungen wirken sich ebenfalls belastend aus. Auch Blasenschwäche und eine – die Liebe auf unangenehme Weise behindernde – „trockene Scheide“ können hormonbedingte Beschwerden der Wechseljahre sein.

Zunächst kaum spürbar – aber folgenreich – ist der sinkende Gehalt an Kalzium im Blut. Besorgt sich der Körper dieses lebenswichtige Mineral über längere Zeit aus den Knochen, kann dies zu Knochenschwund (Osteoporose) führen. Hier heisst die Devise: Gezielt vorbeugen.

Was die Seele spürt

Häufige Begleiterscheinungen der Wechseljahre sind Stimmungswechsel, Reizbarkeit, Lustlosigkeit und Grübeln über den Sinn des Daseins. Wie aus heiterem Himmel fühlt frau sich nutzlos und nicht mehr begehrenswert. Auch diese Trübungen der Seele können eine Folge der hormonellen Umstellung sein.

Ein einfühlsamer Partner, Anerkennung in der Familie und im Kolleginnenkreis, ein positives Umfeld allgemein stellen eine wertvolle Hilfe bei der Vermeidung bzw. Überwindung solcher depressiver Phasen dar.

Einfach alles ertragen?

Aber nein. Frau kann eine Menge dafür tun, die Wechseljahre unbeschwert und ohne Probleme zu erleben: Zur Vorbeugung gibt es eine wirkungsvolle Methode: Gesunde Ernährung, viel ausgleichende Bewegung undSpaß am Leben.

Cimifemin aus Ihrer Apotheke oder Drogerie lindert oder beseitigt die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre.

Bedenken Sie: der regelmässige Besuch beim Frauenarzt gehört mit den Wechseljahren nicht der Vergangenheit an.

Hilfe ganz natürlich

Wie bei vielen Problemen, bietet die Natur auch bei Beschwerden der Wechseljahre Hilfe an: In Form der Nordamerikanischen Schlangenzwurzel (Traubensilberkerze/Cimicifuga racemosa), die in den Wäldern Nordamerikas und Kanadas beheimatet ist.

Stoffe aus dem Wurzelstock dieser bis zu zwei Meter hoch wachsenden Heilpflanze haben eine hormonähnliche Wirkung, ohne selbst ein Hormon zu sein. Beschwerden also, die durch Hormonmangel verursacht werden, kann diese Alternative aus der Natur oftmals mit gutem Erfolg behandeln.

So ist es also möglich, Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Reizbarkeit und Nervosität ganz natürlich zu behandeln. Sie spürbare Linderung der Beschwerden führt bei vielen Frauen gleichfalls zu einer Verbesserung und Festigung der Stimmungslage.

Cimifemin

Alle Vorzüge der Nordamerikanischen Schlangenzwurzel findet frau in dem pflanzlichen Heilmittel Cimifemin. Morgens und abends je 1 Tablette genügt, um eine volle Wirkung zu erzielen.

Spürbare Besserung der Beschwerden stellen die meisten Frauen nach ca. zweiwöchiger Einnahme von Cimifemin fest. Um die volle Wirksamkeit zu erhalten, sollten Sie Cimifemin mindestens während 6 Wochen regelmässig einnehmen.

Cimifemin ist auch für Diabetikerinnen geeignet.

„Die Schönheit und Süsse des Lebens geniessen – natürlich – auch während den Wechseljahren“

Und sonst?

Wer aktiv ist und handelt, kann zu den Frauen gehören, die selbstbewusst sagen:

„Wechseljahre? Na und!“

Der verkehrte Weg ist die Flucht in die Passivität. Von Nichts kommt Nichts. Es sei denn, frau verlässt sich auf ihr Glück. Aber ist Gesundheit Glückssache?

Eine ausgewogene Ernährung mit viel kalziumreicher Kost (Milch, Quark, Käse, Joghurt, etc.) und eine der körperlichen Verfassung angepasste Bewegung (Spaziergänge, Gymnastik) beugen nicht nur den Beschwerden der Wechseljahre (besonders der Osteoporose) vor, sondern fördern auch sonst die Gesundheit.

Teilen Sie Ihre Kräfte ein und überlasten Sie Ihren Körper nicht!

Ein gut gepflegter Körper und eine ausgeglichene Seele, halten mehr aus.

Geniessen Sie Wohlbefinden und Lebensfreude – natürlich auch während den Wechseljahren