Wechseljahre ?

Hitzewallungen?

Schweißausbrüche?

Innere Unruhe?

Schlafstörungen?

Gelassen durch die Wechseljahre.

Mit Klimaktoplant® N

Liebe Leserin,

Sie genießen das Leben und sind vielfach gefordert – als Kollegin oder Chefin, Lebenspartnerin, Mutter, Ratgeberin, Haushaltsmanagerin, Freundin. Doch in letzter Zeit können Sie nicht richtig schlafen, werden von Schweißausbrüchen und Gereiztheit geplagt? Diese körperlichen und emotionalen Reaktionen können Anzeichen der Wechseljahre sein. Eine ganz natürliche Umstellung im Leben jeder Frau, unter der jedoch oft die Lebensqualität leidet. Aber nicht leiden muss, finden Sie? Wir auch.

Erfahren Sie hier, wie Wechseljahresbeschwerden entstehen und wie Sie mit wenigen Änderungen selbst viel erreichen können, um sie abzuschwächen. Und lindert ein bewusster Lebensstil alleine Schlaflosigkeit, Hitzewallungen und innere Unruhe nicht, können sie natürlich, schonend und wirksam behandelt werden – mit Klimaktoplant® N.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gelassen durch die Wechseljahre gehen können.
Ihre DHU

Keine Krankheit – Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase

Auch wenn es sich oft anders anfühlt: Die Wechseljahre, nach der Pubertät die zweite große hormonelle Umstellung des weiblichen Körpers, setzen nicht unvermittelt ein. In dieser Zeit, die medizinisch als Klimakterium bezeichnet wird, verändert sich der Hormonhaushalt der Frau allmählich. Dieser natürliche Prozess ist an sich keine Erkrankung. Doch er kann körperliche und seelische Symptome hervorrufen, die im Alltag einfach lästig sind.

Das Wechselspiel der Hormone

Auslöser für die Wechseljahre – und ihre Beschwerden – ist ein Rückgang der weiblichen Sexualhormone:

Etwa ab dem 40. Lebensjahr bilden die Eierstöcke der Frau im Zeitraum von 12 bis 15 Jahren immer weniger Östrogen und Gestagen. Der Eisprung findet dann nicht mehr jeden Monat statt, die monatlichen Zyklen werden unregelmäßiger. Gleichzeitig sendet die Hirnanhangsdrüse vermehrt Botenstoffe aus, um die Eierstöcke dazu anzuregen, genauso viele Sexualhormone wie früher zu produzieren. Durch das hormonelle Ungleichgewicht und den sinkenden Östrogenspiegel entstehen die typischen, belastenden Wechseljahresbeschwerden. Die sind aber kein Dauerzustand. Sie verschwinden, wenn der Körper sich an die neue hormonelle Situation gewöhnt hat. Bis dahin kann Frau aber viel selbst tun, um Beschwerden in den Wechseljahren zu mildern.

Beschwerden – von Frau zu Frau unterschiedlich

Aus Gesprächen mit Freundinnen wissen Sie: Jede Frau erlebt ihre Menstruation oder Schwangerschaft unterschiedlich. Bei den Wechseljahren ist das nicht anders. Manche Frauen haben kaum Beschwerden, andere sind heftig geplagt. Doch eines steht ausnahmslos fest: Keine Frau muss sich mit Wechseljahresbeschwerden einfach abfinden. Neben therapeutischer Hilfe können Bewegung, Entspannung und Ernährung für konstantes Wohlbefinden in den Wechseljahren sorgen.

Kühlen Kopf bewahren

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die häufigsten Wechseljahresbeschwerden. Sie kommen garantiert immer ohne Vorwarnung – und in den unpassendsten Situationen. Meist wird zunächst das Gesicht heiß und rötet sich. Dann wandert die Hitzewelle über den Hals und Oberkörper. Oft folgt ein Schweißausbruch. Wenn dieser abklingt, setzt häufig ein Frösteln ein.

Das können Sie selbst tun:

Zeigen Sie Hitzewallungen die kalte Schulter: Verzichten Sie vor allem abends auf Kaffee, Alkohol, Nikotin und scharfe Gewürze.

Ausgewogene Kost versorgt Sie, aber nicht die Hitzewallungen, mit neuer Energie. Sanfter Ausdauersport stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, Wechselduschen und Sauna gewöhnen an Temperaturschwankungen.

Guter Schlaf – guter Tag

Schlafstörungen sind leider oft eine Begleiterscheinung der Wechseljahre. Es dauert länger, bis der Schlaf kommt. Und ist er endlich da, wird er von häufigen Wachphasen unterbrochen. Mit der verminderten Schlafqualität verringert sich auch die körperliche Leistungsfähigkeit.

Das können Sie selbst tun:

Bringen Sie Bewegung in Ihren Schlaf-Rhythmus: Eine moderate Joggingrunde nach Feierabend, Walking (schnelles Gehen), Nordic Walking oder Radfahren halten fit und machen „natürlich“ müde. Mit regelmäßiger Bewegung trainieren Sie Ihr Ein- und Durchschlafvermögen.

Endlich wieder „ich selbst sein“

Während der Wechseljahre beobachten viele Frauen auch ein „Wechselbad der Gefühle“: Innere Unruhe und Reizbarkeit machen aus der kleinsten Verstimmung sofort ein großes Ärgernis. Vor allem Frauen, die bisher nichts so schnell aus der Ruhe bringen konnte, erkennen sich dann selbst nicht wieder. Diese Stimmungsachterbahn kann ihren Ursprung ebenfalls in der hormonellen Umstellung haben.

Das können Sie selbst tun:

Sagen Sie Stresshormonen den Kampf an: mit verschiedenen Entspannungstechniken, wie Autogenem Training, Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation oder Hormon-Yoga. Weitere wertvolle Tipps und Anregungen finden Sie auf **www.klimaktoplant.de/wechseljahre/ratgeber.**

Beschwerden wirksam behandeln

Frauen in den Wechseljahren berichten auch über weitere Symptome, wie z. B. Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, Herzbeschwerden, Gedächtnisminderung oder Gelenk-, Knochen- und Muskelbeschwerden. Wenn diese, genau wie die zuvor genannten Beschwerden nicht mehr durch eine aktive Lebensweise allein gemildert werden können, muss eine passende Therapie in Betracht gezogen werden.

Die passende Therapie finden

So unterschiedlich die Art und Intensität von Wechseljahresbeschwerden sind, so vielfältig sind auch die Therapiemöglichkeiten: Die Hormonersatztherapie (HET) wird heute, aufgrund schwerwiegender Nebenwirkungen, nur nach einer intensiven Abwägung von Nutzen und Risiken bei gravierenden Beschwerden eingesetzt. Auch pflanzliche Alternativen wie Phytopharmaka sind u. a. wegen ihrer hormonähnlichen pflanzlichen Inhaltsstoffe nicht unbedenklich. Frauen, die nach einer nebenwirkungsarmen, natürlich wirksamen Linderung ihrer Beschwerden suchen, können in der Homöopathie eine passende Therapieform finden.

Klimaktoplant® N – gelassen durch die Wechseljahre

„Mit Klimaktoplant® N an meiner Seite gehe ich gelassener durch die Wechseljahre."

Klimaktoplant® N eine wirkungsvolle natürliche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden. Vier natürlichen Wirkstoffe ergänzen sich in ihrer Wirkung und sind auf die typischen körperlichen und seelischen Symptome der Wechseljahre abgestimmt: Hitzewallungen, Schlafstörungen und innere Unruhe werden gelindert, ohne den Körper zusätzlich zu belasten:

Durch die homöopathische Aufbereitung seiner Wirkstoffe ist Klimaktoplant® N frei von Hormonen, sanft regulierend und zudem nebenwirkungsarm. Klimaktoplant® N schont außerdem den Magen und führt nicht zu Gewichtszunahme. Als ganzheitliches Therapeutikum ist Klimaktoplant® N damit nicht nur ideal für die Langzeiteinnahme geeignet, sondern kann auch das hormonelle Gleichgewicht wiederherstellen.

Kombiniert wirksam – und gut verträglich

Klimaktoplant® N ist ein Kombinationspräparat aus vier verschiedenen Wirkstoffen:

Traubensilberkerze (Cimicifuga):

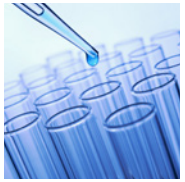
bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzklopfen

Ignatiusbohne (Ignatia):

bei Stimmungsschwankungen, innerer Unruhe, Kopfschmerzen

kanad. Blutwurzel (Sanguinaria):

bei Hitzewallungen mit Gesichtsrötung, Kopfschmerzen



Tintenfischsekret (Sepia):

bei Reizbarkeit, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Ein- und Durchschlafstörungen

Hier wächst Medizin

Cimicifuga, die Traubensilberkerze, wird seit vielen Jahren bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Als Bestandteil von Klimaktoplant® N wird Cimicifuga in Terra Medica®, der Arzneipflanzenkultur der DHU in Staffort bei Karlsruhe angebaut – unter idealen Bedingungen. Viele weitere Heilpflanzen sind hier ebenfalls in guten Händen.

Studie belegt Wirksamkeit

Eine klinische Studie bestätigt, dass Klimaktoplant® die typischen Beschwerden der Wechseljahre lindern kann.[1]

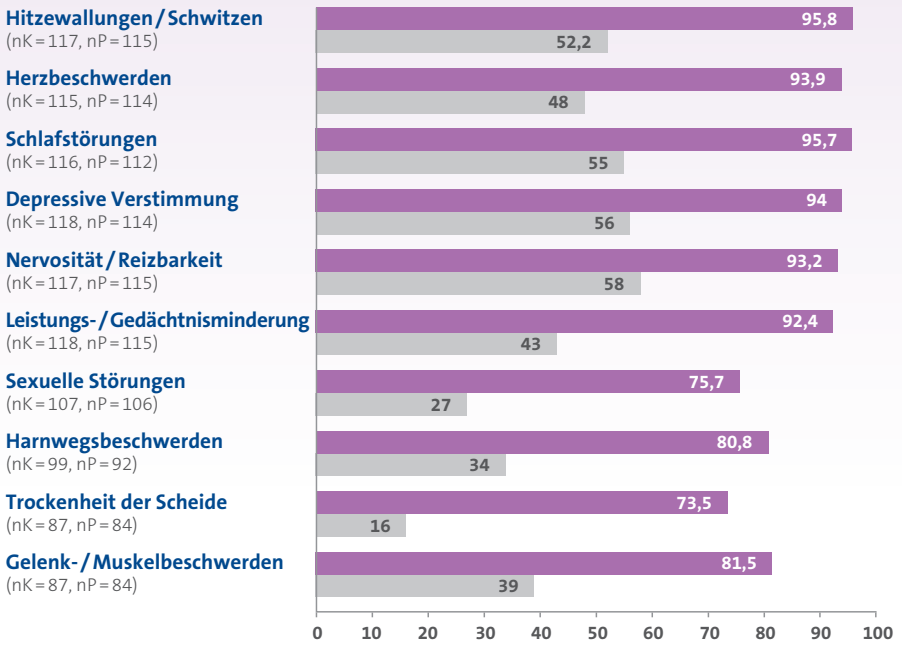
Klimaktoplant® lindert 10 Symptome

Die Wirksamkeit von Klimaktoplant® wurde in einer placebokontrollierten Studie mit 233 Frauen zwischen 40 und 54 Jahren über 12 Wochen anhand folgender Beschwerden untersucht: Hitzewallungen/Schwitzen, Herzbeschwerden, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Nervosität und Reizbarkeit, Leistungs- und Gedächtnisminderung, sexuelle Störungen, Harnwegsbeschwerden, Trockenheit der Scheide sowie Gelenk- und Muskelbeschwerden.

Eindeutige Studienergebnisse

Die Resultate der Studie bestätigten die Wirksamkeit: Bei fast 96 % der Studienteilnehmerinnen, die Klimaktoplant® einnahmen, besserten sich die Wechseljahresbeschwerden Hitzewallungen und Schlafstörungen. Nervosität bzw. Reizbarkeit, aber auch depressive Verstimmungen nahmen bei über 90 % der Teilnehmerinnen ab – ebenso wie Herzbeschwerden und Begleiterscheinungen wie Leistungs- und Gedächtnisminderung. Weitere Beschwerden linderte Klimaktoplant® effektiv: Beschwerden der Harnwege, Gelenke und Muskeln gingen bei 80 % der Teilnehmerinnen zurück, Symptome wie sexuelle Störungen und Trockenheit der Scheide wurden bei über 70 % der Patientinnen gebessert.

Rückgang der Beschwerden im Zeitraum der Anwendung von Klimaktoplant® H [1]



nK, nP= Anzahl der Patientinnen aus der Klimaktoplant®-(=nK) bzw. Placebogruppe (=nP), die bei der Eingangsuntersuchung diese Symptome hatten

Klimaktoplant® H — **Placebo** — **(% Patienten)**

„Klimaktoplant® N lindert meine Beschwerden in den Wechseljahren wirksam und umfassend."

Hinweise: Auf Grund einer Rezepturänderung wurde die Zusammensetzung von Klimaktoplant® H geringfügig geändert. Sanguinaria wurde von D2 auf D6 erhöht. Die geänderte Rezeptur heißt Klimaktoplant® N.

[1] Gerhard, I./Ventskovsky, B.: Klimakterische Beschwerden: Wirksamkeit eines homöopathischen Kombinationshomöopathikums, Der Kassenarzt 15 (Sonderbeilage), 1-4 (2006). Diese Studie bezieht sich auf Klimaktoplant® H in einer Zusammensetzung mit Sanguinaria D2 und einer Dosierung von 3x2 Tabletten/Tag.

Klimaktoplant® N – begleitet Sie von Anfang an

Die richtige Anwendung
Verwenden Sie Klimaktoplant® N am Besten mit Beginn der ersten Symptome. Bitte nehmen Sie Klimaktoplant® N ein, solange die Beschwerden bestehen.

So dosieren Sie richtig:

Lassen Sie 3-mal täglich eine Tablette im Mund zergehen. Reduzieren Sie die Einnahme, wenn die Beschwerden sich bessern. Zu weiteren Fragen zur Einnahme fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klimaktoplant® N kann erstattet werden
Seit 2012 erstatten einige Krankenkassen ihren Versicherten die Kosten für homöopathische Arzneimittel wie Klimaktoplant® N. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse – wenn sie die Kostenübernahme für Klimaktoplant® N anbietet, müssen Sie nur das grüne Rezept bzw. Privatrezept Ihres Kassenarztes sowie die Originalquittung über den Kauf bei Ihrer Kasse einreichen.

Klimaktoplant® N: Lindert die typischen Beschwerden der Wechseljahre und bringt Lebensqualität zurück – im Beruf und in der Freizeit, bei Tag und Nacht.

= Klimakterium
= Klimaktoplant® N

Selbsttest „Wechseljahre“

Mit unserem Test finden Sie schnell heraus, ob Ihre Beschwerden auf die Wechseljahre zurück gehen. Die Auswertung finden Sie auf der Rückseite.

1.	Sind Ihre Regelblutungen unregelmäßiger, schwächer oder eventuell ganz ausgefallen?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
2.	Haben Sie Hitzewallungen und unerwartete Schweißausbrüche?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
3.	Bereitet Ihnen Ihr Herz Sorgen? Verspüren Sie Beklemmungsgefühle oder leiden Sie plötzlich unter Herzrasen?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
4.	Schlafen Sie schlecht ein oder wachen immer wieder nachts auf?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
5.	Ist Sex mit Schmerzen verbunden und fühlt sich die Scheide dabei trocken an?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
6.	Müssen Sie häufiger auf die Toilette, verlieren Sie gelegentlich unkontrolliert Harn?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
7.	Sind Sie im Augenblick leicht aus der Fassung zu bringen?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
8.	Haben Sie häufiger Konzentrationsschwierigkeiten?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
9.	Fühlen Sie sich neuerdings niedergeschlagen?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
10.	Leiden Sie zunehmend unter besonders trockener Haut?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
11.	Leiden Sie unter bislang unbekannten Beschwerden in den Muskeln oder Gelenken?	☐ **Ja** ☐ **Nein**
12.	Verspüren Sie grundlos Angstgefühle, innere Unruhe oder Nervosität?	☐ **Ja** ☐ **Nein**

Selbsttest Auswertung

Sie haben 1–3 Fragen mit „Ja“ beantwortet.

Vereinzelte Anzeichen für das Einsetzen der Wechseljahre.

Ihre Symptome könnten allerdings auch andere Ursachen haben. Wenn Sie sicher sein wollen oder unter den Beschwerden leiden, hilft Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiter.

Sie haben 4–8 Fragen mit „Ja“ beantwortet.

Verstärkte Anzeichen für das Einsetzen der Wechseljahre.

Die Summe Ihrer Symptome ist ein Zeichen dafür, dass die hormonelle Umstellung bereits begonnen hat. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über eine Behandlung Ihrer Beschwerden. Wenn Ihnen, wie vielen Frauen in derselben Situation, eine sanfte Behandlung wichtig ist, kann Ihnen ein homöopathisch geschulter Arzt oder Apotheker helfen.

Sie haben 9–12 Fragen mit „Ja“ beantwortet.

Starke Anzeichen für die Wechseljahre.

Die Summe Ihrer Beschwerden kann eine erhebliche Belastung darstellen. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über eine geeignete Behandlung. So kommen Sie gelassener durch diese Zeit der hormonellen Umstellung.

Wir beraten Sie gerne:

Stempel

100 Tabletten PZN 04187656
280 Tabletten PZN 13655234

Die natürliche Hilfe bei
Wechseljahresbeschwerden.

klimaktoplant.de

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Deutsche Homöopathie-Union DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe**

0115/0118Kra/50.000
Fotos: DHU