

# Natürlich Frau bleiben

## Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen im Wechsel sanft entgegenwirken.

Meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr macht der weibliche Körper eine Veränderung durch den „Wechsel“. Die Eierstöcke produzieren weniger Hormone, die Monatsblutung kommt unregelmäßig und setzt irgendwann ganz aus. Durch den Abfall von Östrogenen wird auch das Temperatuzentrum im Gehirn beeinflusst und der Körper reagiert schneller auf Temperaturschwankungen, zum Beispiel mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Vor allem nachts können diese zu einem unangenehmen Problem werden und einem den Schlaf rauben. Rund zwei Drittel der Frauen leiden an solchen Beschwerden.

### Linderung durch Isoflavone

In schweren Fällen kann mit dem Arzt eine Hormonersatztherapie besprochen werden – viele Betroffene bevorzugen allerdings natürliche Mittel.



*„Isoflavone haben einen harmonisierenden Effekt im Körper.“*

Foto: privat

BETTINA WENDL

Die aktuellen S3-Leitlinien, das sind die wichtigsten Entscheidungshilfen für Mediziner, empfehlen als überlegenswerte Alternative auch bestimmte Pflanzenstoffe: nämlich sogenannte Isoflavone aus Soja und Rotklee. „Sie haben einen harmonisierenden Effekt im Körper und wirken den Folgen des Hormonabfalls entgegen, ohne selbst Hormone zu sein“, meint Bettina Wendl, Frauenärztin in

Baden. Neben ihrer nachweislich positiven Wirkung bei Hitzewallungen zeigten Studien auch positive Effekte in vielen anderen Bereichen, etwa bei Stimmungsschwankungen und der Schlafqualität.

### Ergänzung durch Salbei

Eine der unangenehmsten Begleiterscheinungen der Wechseljahre ist für viele Frauen das nächtliche Schwitzen. Betroffene müssen oft mitten in der Nacht duschen gehen, den Schlafanzug wechseln oder gar das Bett neu beziehen. Und das unter Umständen mehrmals – an erholsame Nachtruhe ist nicht mehr zu denken! Hier hat sich als Ergänzung zu Soja und Rotklee noch eine andere Pflanze bewährt: der Salbei. Er reduzierte in zahlreichen Studien sowohl die Anzahl als auch die Stärke nächtlicher Schweißausbrüche um zwei Drittel. Um ein passen-



**Unangenehm: Schweißausbrüche im Wechsel.**

Foto: VIACHESLAV/Shutterstock

des Kombinationspräparat aus Isoflavonen und Salbei zu finden sowie bezüglich richtiger Anwendung und Dosierung, ist es ratsam, sich in der Apotheke beraten zu lassen. All diese Punkte sind wichtig, um die optimale Wirkung der Pflanzenstoffe zur Besserung von Wechseljahresbeschwerden zu erreichen. (red)

## Entzündungen der Leber: Das ABC(DE) der Hepatitis

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die durch verschiedene Viren verursacht werden kann. Es gibt mehrere Formen, wie Hepatitis A, B, C, D und E. Jede Form wird durch ein anderes Virus verursacht und hat unterschiedliche Übertragungswege und Verläufe. Das Typ A-Virus wird hauptsächlich durch verunreinigtes Essen oder Wasser übertragen. Es handelt sich um eine akute Infektion, die normalerweise von selbst ausheilt. Hepatitis B kann durch Kontakt mit infiziertem Blut oder anderen Körperflüssigkeiten übertragen werden. Das Virus kann zu einer chronischen Infektion führen und langfristige Leberschäden verursachen. Die Form C der Hepatitis wird hauptsächlich durch den Kontakt mit infiziertem Blut übertragen. Dieses Virus kann ebenfalls eine chronische Infektion hervorrufen



**Die Leber ist das größte innere Organ.**

Foto: A. Gsoedl/Shutterstock

und langfristige Leberschäden verursachen. Typ D tritt nur bei Personen auf, die bereits mit dem Hepatitis-B-Virus infiziert sind. Er kann zu einer schweren Form der Leberentzündung führen. Hepatitis E wird hauptsächlich durch verunreinigtes Wasser oder verdorbene Lebensmittel übertragen. Eine akute Infektion heilt meist von selbst aus. Impfungen gibt es bislang nur für die ersten beiden Formen. (mak)




**ALLES FÜR**

# SCHWITZEN IM WECHSEL



Nur 1x täglich

125 mg Isoflavone + 150 mg Salbei-Extrakt

Wohlfühlen in den Wechseljahren

Salbei bei übermäßigem Schwitzen

Vitamin B6 für die hormonelle Balance

Plus hochkonzentrierte Isoflavone

30 Dragées

nur 1 Dragee täglich

Nahrungsergänzungsmittel

Die Wechseljahre, oft verbunden mit Hitzewallungen oder übermäßigem (nächtlichem) Schwitzen, machen vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür bietet **Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei** eine effektive Kombination:

- ✓ Hochdosierter Salbei bei häufigem Schwitzen
- ✓ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ✓ Garantiert hormonfrei

Qualität aus Österreich.