

proSan[®] Femin meno

Fit, gesund und aktiv in den Wechseljahren

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen und Schwindelgefühle können u.a. typische Erscheinungen in den Wechseljahren sein. Diese werden verstärkt durch ein Gefühl des Unbehagens, innerer Unruhe, Reizbarkeit und Erschöpfung - häufig verbunden mit Einschlafschwierigkeiten, die zusätzlich zu Konzentrationsmangel und Tagesmüdigkeit führen können.

Mit **proSan Femin meno** haben Sie ein Produkt erworben, das Ihnen auf natürliche Weise helfen soll, die Wechseljahre ernährungsphysiologisch positiv zu gestalten.

proSan Femin meno ist eine speziell entwickelte Kombination von Vitalstoffen auf Basis der orthomolekularen Medizin, zu einer gezielten Versorgung mit Nährstoffen für Frauen in den Wechseljahren.

proSan Femin meno wird nach höchsten Qualitätsstandards (GMP / HACCP) in Deutschland hergestellt. Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

Mikronährstoffe

für Wohlbefinden, innere Ausgeglichenheit und Vitalität

Soja-Isoflavone - ein pflanzliches Östrogen

Ernährungswissenschaftler haben festgestellt, dass die Intensität und Häufigkeit von z.B. Hitzewallungen und Schweißausbrüchen bei Frauen in asiatischen Ländern sehr viel geringer ist als in westlichen Ländern. Man nimmt heute an, dass die Ursache dafür in der Ernährung zu suchen ist. Eines der Hauptnahrungsmittel in Asien ist Soja.

Soja enthält große Mengen an sogenannten Isoflavonen. Isoflavone sind pflanzliche Östrogene mit hormonähnlicher Wirkung. In den Wechseljahren fällt der Östrogengehalt im weiblichen Organismus ab und führt zu verschiedenen Reaktionen des Körpers (z.B. Hitzewallungen). Eine Ergänzung der Nahrung mit Soja-Isoflavonen in einer Konzentration und Zusammensetzung, die der sojareichen Ernährung in Asien entspricht, scheint deshalb besonders in den Wechseljahren empfehlenswert.

Eine Tagesdosis **proSan Femin meno** enthält 40 mg Isoflavone (Phytoöstrogene = pflanzliche Hormone) in natürlicher, unveränderter Form. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von ca. 100 g Sojakeimlingen.

Weitere Mikronährstoffe

Außer den Phytoöstrogenen enthalten **proSan Femin meno - Kapseln** weitere Mikronährstoffe, die helfen können, die typischen klimakterischen Erscheinungen zu lindern. Sie tragen bei

- zur Regulation hormoneller Abläufe (Vitamin B5 und B6)
- zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung (Vitamin C, B6, B12 und Folsäure)
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems (Vitamin C, B6, B12, Biotin und Zink)
- zu einer normalen psychischen und seelischen Leistungsfähigkeit (Vitamin B5)
- zur normalen Funktion des Immunsystems (Vitamin C, B6, B12, D, Folsäure, Zink und Selen)
- zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Vitamin C, E, Zink und Selen)
- zu einer erhöhten Eisenaufnahme (Vitamin C)
- zum Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion (Vitamin D)
In Deutschland weist ein Großteil der Bevölkerung (ca. 60%) eine nach internationalen Kriterien unzureichende Versorgung mit Vitamin D auf.
- zum Erhalt normaler Haut (Biotin und Zink), Haare und Nägel (Biotin, Zink und Selen)

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essentiell, d.h., sie können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden und müssen daher regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine ausreichende Versorgung ist auch heute in jeder Lebensphase wichtig. Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische, wie z.B. Lachs, Hering und Makrele.

Bereits im Jahr 1944 stellte man fest, dass bei den in Kanada lebenden Eskimos selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftraten. Heute ist bekannt, dass der große Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung der Eskimos (fischreiche Nahrung!) den positiven Effekt ausübte.

Nachtkerzenöl ist besonders reich an Gamma-Linolensäure - einer mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäure.

Carotinoide sind wirksame sog. Sekundäre Pflanzenstoffe.

Einzelsubstanzen oder Nährstoffgemische?

Bei körperfremden Stoffen, z.B. Arzneimitteln, ist immer Vorsicht geboten, wenn mehrere gleichzeitig gegeben werden. Ihre Wirkungen, vor allem aber ihre Nebenwirkungen können sich potenzieren und zu Problemen führen.

Ganz anders bei Mikronährstoffen!

Mikronährstoffe sind natürliche körpereigene Substanzen, die der Mensch seit mehreren Millionen Jahren immer als Gemisch mit der täglichen Nahrung aufnimmt. In den richtigen Dosierungen kommt es zu keinen negativen Interaktionen. Im Gegenteil, ihre Wirkungen verstärken sich häufig gegenseitig (synergistische Effekte).

Nährstoffgemische sind daher Einzelsubstanzen in ihrer Wirkung überlegen. Auch in der Natur kommen Nährstoffe fast ausschließlich in Kombinationen vor.

Schlussfolgerung:

Eine orthomolekulare Substitution erfordert daher immer die gleichzeitige Einnahme vieler Vitalstoffe.

Zusammensetzung

Tagesdosis 2 Kapseln

Sojaextrakt

enthält in natürlicher unveränderter Form

Isoflavone 40 mg

Vitamine

Vitamin C 120 mg

Vitamin E (aus natürlichen Pflanzenölen) 30 mg

Folsäure 300 µg

Pantothensäure (B5) 6 mg

Vitamin B6 3 mg

Vitamin B12 9 µg

Vitamin D3 5 µg

Biotin 200 µg

Carotinoide

natürliche Carotinoide, davon 2,5 mg

beta-Carotin 1,5 mg

alpha-Carotin 0,6 mg

sonstige Carotinoide 0,4 mg

Lycopin 0,6 mg

Lutein 0,8 mg

Spurenelemente

Zink 5 mg

Selen 30 µg

Fettsäuren

Lachsöl, enthält

Omega-3-Fettsäuren 340 mg

EPA (Eicosapentaensäure) 60 mg

DHA (Docosahexaensäure) 40 mg

Nachtkerzenöl, enthält 74 mg

Gamma-Linolensäure (GLA) 6,6 mg

Verzehrsempfehlung

Den Tagesbedarf von 2 Kapseln bitte auf morgens und abends aufteilen. Die Kapseln mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verzehren.

Es empfiehlt sich **proSan Femin-meno** während der gesamten Umstellungsphase zu verzehren.

Bitte beachten Sie:

Haben Sie gerade am Anfang einige Wochen Geduld. Eine Umstellung der Ernährung und/oder Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen ist keine kurzfristige Maßnahme. Produkte auf pflanzlicher Basis benötigen eine etwas längere Anlaufzeit.

Wichtige Hinweise

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Die Wechseljahre - Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen

Das Klimakterium oder die Wechseljahre sind die Lebensphase einer Frau, die einige Jahre vor und nach der letzten Regelblutung liegt. Es ist eine Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen, die individuell unterschiedlich einsetzt. Meistens zwischen dem 49. und 55. Lebensjahr.

Wechseljahre sind keine Krankheit

Die typischen Wechseljahresbeschwerden können Leistungsfähigkeit, Vitalität und Stimmungslage beeinflussen. Körperliche Symptome sind Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Herzklopfen und Schwindelgefühle. Diese werden verstärkt durch ein Gefühl des Unbehagens, innere Unruhe, Reizbarkeit und Erschöpfung. Häufig werden auch Einschlafschwierigkeiten beklagt, die zusätzlich zu Konzentrationsmangel und Tagesmüdigkeit führen können.

Was können sie tun?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über die Möglichkeiten einer ernährungsphysiologischen Unterstützung informieren. Die Ernährungswissenschaft bietet heute diverse Möglichkeiten, die alltäglichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre günstig zu beeinflussen.

Soja-Isoflavone - ein pflanzliches Östrogen

Ernährungswissenschaftler haben festgestellt, dass die Intensität und Häufigkeit von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen bei Frauen in asiatischen Ländern sehr viel geringer ist als in westlichen Ländern. Man nimmt heute an, dass die Ursache dafür in der Ernährung zu suchen ist. Eines der Hauptnahrungsmittel in Asien ist Soja.

Soja enthält große Mengen an sogenannten Isoflavonen. Das sind pflanzliche Östrogene mit hormonähnlicher Wirkung. In den Wechseljahren fällt der Östrogengehalt im weiblichen Organismus ab und führt zu verschiedenen Reaktionen des Körpers (z.B. Hitzewallungen). Eine ausreichende Menge Soja-Isoflavone als Nahrungsergänzung ist dann besonders nützlich. Der Nutzen der Soja-Isoflavone auf die typischen Wechseljahresbeschwerden ist bekannt.

Fazit

Eine Ergänzung der Nahrung mit Soja-Isoflavonen in einer Konzentration und Zusammensetzung, die der sojareichen Ernährung in Asien entspricht, scheint deshalb besonders in den Wechseljahren empfehlenswert zu sein.

Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln

Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 23,95

PZN-0562637 - Unter dieser Nummer ist proSan Femin meno im Apothekensortiment gelistet.

proSan Femin meno ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Glutten, Laktose und Fructose. Für Diabetikerinnen geeignet.

proSan
pharm. Vertriebs GmbH
Am Knipprather Busch 20
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120
Fax: 02173 / 896122
E-Mail: info@prosan.de
Internet: www.prosan.de