

9. Was gefällt Ihnen an Alsifemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ weniger gut?

10. Welche Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sollten zusätzlich in Alsifemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ enthalten sein?

11. Wenn Sie die Möglichkeit hätten, etwas an Alsifemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ zu verändern, was wäre das?

12. Was bevorzugen Sie?

- Es sollte lieber ein Mittel geben, das man über den Tag verteilt nehmen kann.
 Es sollte lieber ein Mittel geben, das man nur 1 x täglich nehmen muss.
Ich bevorzuge: Kapseln Tabletten Gutschmeckende Flüssigkeiten

13. Wie wichtig sind Ihnen folgende Eigenschaften bei Wechseljahresprodukten?

- Enthält zugleich alle wesentlichen Vitamine, Mineralien etc., die man täglich braucht
 Hat eine zuverlässige Wirkung 24 Stunden lang
 Gibt es nur in der Apotheke
 Ist überall erhältlich Bekanntes Mittel
 Gibt es nur im Reformhaus Vom Apotheker empfohlen
 Rein pflanzlich/natürlich Vom Reformhaus empfohlen
 Schnelle Wirkung Altbewährtes Mittel
 Lang anhaltende Wirkung Viel Informationen auf der Packung / dem Beipackzettel

14. Welches Präparat haben Sie bis jetzt für die Wechseljahre eingenommen?

- keines
 folgendes Präparat

Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen.

Nun bitten wir Sie noch um Ihre Adresse. (bitte Druckbuchstaben)

Ihr Geburtsdatum..... Ihr Name.....

Ihre Anschrift

Sind Sie an der Zusendung weiterer Informationen interessiert? ja nein

Sie können uns Ihre Antworten zufaxen oder - bitte ausreichend frankiert - zuschicken:

**ALSITAN GmbH, Abt. Marktforschung,
Am Bühl 16-18, 86926 Greifenberg, Fax: 08192/7827, Tel.: 08192/9301-0**

Ernährungsinformation

Alsifemin®

Klima-Soja plus Calcium-D₃

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Die Wechseljahre – einem natürlichen Umstellungsprozess des weiblichen Körpers richtig begegnen.

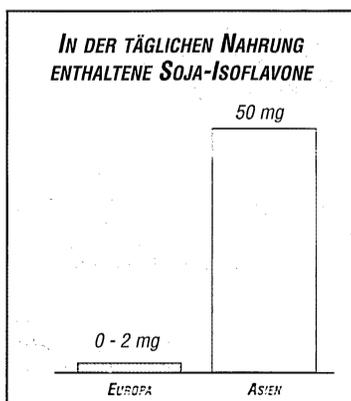
Die Wechseljahre sind ein natürlicher Umstellungsprozess des weiblichen Körpers. Lästige Hitzewallungen und gelegentliche Schweißausbrüche sind unangenehme Begleiterscheinungen dieser Umstellungsphase. Zusätzlich geht mit dem Rückgang der körpereigenen Hormonproduktion ein langsamer Abbau der Knochensubstanz einher. Den Knochen wird nach und nach Calcium entzogen. Es besteht daher in und nach diesem Lebensabschnitt häufig ein erhöhter Bedarf an Calcium.

Die ernährungsphysiologisch abgestimmte Kombination von Alsifemin® mit Phyto-Östrogenen plus Calcium 600 und Vitamin D₃ ergänzt sinnvoll eine calciumarme Ernährung (z.B. wenn zu wenig Milchprodukte verzehrt werden).

Untersuchungen haben gezeigt, dass die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre (Hitzewallungen, Schweißausbrüche) nicht bei jeder Frau gleich ausgeprägt sind und sich vor allem von Land zu Land unterscheiden. So sind diese Beschwerden vor allem in asiatischen Ländern kaum bekannt und nur gering ausgeprägt.

Ernährungswissenschaftliche Studien führen dies auch auf einen Unterschied in der Ernährung zurück. So wird in asiatischen Ländern im Vergleich zu Europa (s. Tabelle) ein Vielfaches mehr an Soja verzehrt. Soja ist die Pflanze, aus der die Isoflavone (so genannte Phyto-Östrogene) gewonnen werden. Diesen Soja-Isoflavonen wird der Unterschied im Wohlbefinden während der Wechseljahre zugeschrieben.

Neben den Soja-Isoflavonen enthält Alsifemin® Calcium 600 und Vitamin D₃ sowie weitere wichtige Nährstoffe.



Mit der Umstellung der Hormonproduktion in den Wechseljahren wird nicht nur Calcium entzogen, sondern es lässt auch die Neubildung des Knochengewebes nach. Ein wünschenswerter Knochenaufbau kann durch eine geeignete Lebens- und Ernährungsweise gefördert werden, insbesondere durch viel Bewegung und das Meiden von Genussgiften. Ein entscheidender Faktor ist auch eine ausreichende Calciumaufnahme mit der Nahrung. Die durchschnittliche tägliche Calciumaufnahme mit der Nahrung beträgt bei Frauen 600-700 mg (0,6-0,7 g). Wünschenswert ist eine Calciumaufnahme von 1.200 mg (1,2 g). Mit der Zufuhr von 600 mg Calcium durch Alsifemin® kann die wünschenswerte Calciumaufnahme gewährleistet werden.

bitte wenden

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Vitamin D₃. Vitamin D₃ fördert die Calciumaufnahme durch den Darm und die Einlagerung von Calcium in den Knochen. Vitamin D₃ ist sozusagen der Schlüssel, der dem Calcium die Tür zum Knochen öffnet. Vitamin D₃ wird im Körper auch selbst produziert, allerdings nur bei genügend Sonnenlicht. Für Frauen, die sich wenig im Freien aufhalten, ist häufig eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D₃ sinnvoll.

- Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure können einen ungünstigen Homocysteinpiegel beeinflussen – Risikofaktor für die Gesundheit
- Die Kombination aus Folsäure und Zink ist gut für die körpereigenen Abwehrkräfte
- Vitamin K ist am Aufbau des Knochenweißes beteiligt
- Das Spurenelement Mangan wirkt am Knochenstoffwechsel mit
- Fluorid ist ein Bestandteil der Knochen und unterstützt die Knochenstabilität

Inhaltsstoffe pro Tablette:

Sojaextrakt	125 mg	Vitamin K1	65 µg
darin enthaltene Soja-Isoflavone	50 mg	Folsäure	400 µg
Calcium	600 mg	Zink	5 mg
Vitamin D ₃	5 µg	Mangan	1 mg
Vitamin B ₆	3 mg	Fluorid	0,3 mg
Vitamin B ₁₂	3 µg		

Nährwertangaben:

Brennwert:	178,35 kJ	3,58 kJ	100 g Δ
	(42,84 kcal)	(0,86 kcal)	0,78 BE
Eiweiß:	0,65 g	0,013 g	1 Tablette Δ
Kohlenhydrate:	9,36 g	0,188 g	0,016 BE
Fett:	0,60 g	0,012 g	

Verzehrempfehlung:

Empfohlen wird der Verzehr von 1 Tablette täglich zum Essen mit viel Flüssigkeit (1/4 Liter).

Hinweis: Personen, die Mittel zur Hemmung der Blutgerinnung einnehmen, wie z.B. Phenprocoumon oder Warfarin (enthalten z.B. in Marcumar oder Coumadin), sollen ihren Arzt über den Verzehr von Vitamin K, wie in Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ enthalten, informieren, da Vitamin K die Wirkung dieser Mittel abschwächen kann.

ALSTAN GmbH • D-86926 Greifenberg • <http://www.alstan.com>

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Höchste Qualität und die Weiterentwicklung unserer Präparate stehen für uns an oberster Stelle. Damit wir unsere Produkte noch besser an Ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen können, benötigen wir Ihre Meinung. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für die Beantwortung unserer Fragen. Das Porto von 0,55 € erhalten Sie natürlich zurück. Dass wir Ihre Angaben vertraulich behandeln und nicht an Dritte weitergeben ist selbstverständlich.

1. Wodurch sind Sie auf Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ aufmerksam gemacht worden?

- Werbung in Zeitschriften/Illustrierten
- Empfehlung von Verwandten/Bekanntem/Freunden
- Empfehlung der Apotheke
- Werbung in Kundenzeitschriften aus der Apotheke
- Sonstiges

2. Wie gut haben Ihnen Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ insgesamt geholfen, wie zufrieden waren Sie damit?

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Weniger zufrieden
- Gar nicht zufrieden

3. Wie lange nehmen Sie Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ bereits zu sich?

- 1 Woche
- 1 Monat
- 2 Monate
- 3 Monate
- 4 Monate
- 5 Monate
- 6-12 Monate
- Länger
- Sonstiges

4. Wie häufig nehmen Sie Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃?

- Täglich
- Mehrmals die Woche
- Regelmäßig
- Immer nur, wenn die Beschwerden da sind
- Sonstiges

5. Wann nehmen Sie Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ ein?

- Morgens
- Mittags
- Abends

6. Aus welchen Gründen nehmen Sie Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ hauptsächlich ein?

- Macht allgemein vitaler
- Reduziert Gelenksbeschwerden
- Verbessert die Konzentration
- Beruhigt bei Nervosität und Gereiztheit
- Hilft bei Schlafstörungen
- Strafft das Bindegewebe
- Macht körperlich und geistig leistungsfähiger
- Reduziert Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Hilft bei Stress und Erschöpfungszuständen
- Aktiviert den Stoffwechsel

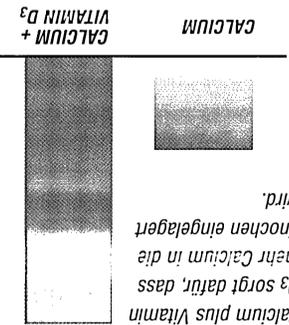
7. Wann sind die Beschwerden besonders unangenehm?

- Tagüber
- Nachts
- Sonstiges

8. Was gefällt Ihnen an Aistemin® Klima-Soja plus Calcium-D₃ besonders gut?

Bitte wenden

Die D₃-Formel



Calcium plus Vitamin D₃ sorgt dafür, dass mehr Calcium in die Knochen eingelagert wird.

für eine bessere Calciumversorgung