



4 Tipps für Ihre Gesundheit

APOTHEKERIN
EVA MARIA OWESNY

Zeit der Veränderungen

Die Pflanzentherapie ist eine sanfte und milde Alternative gegen Wechselbeschwerden.

Zwei Drittel aller Frauen haben keine oder nur geringe Probleme, die mit natürlichen Maßnahmen gut kontrolliert werden können. Ausreichend Bewegung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung, Normalgewicht, Verzicht auf Nikotin, wenig Alkohol und Lebensfreude sind wichtige Säulen des Wohlbefindens während der hormonellen Veränderungen.

Treten die Beschwerden zum ersten Mal auf oder werden diese subjektiv als belastend (bei ca. einem Drittel der Frauen) empfunden, sollte ein Termin beim Gynäkologen wahrgenommen werden.

Gerade die „sanfte und natürliche“ Unterstützung aus der Apotheke in Kombination mit Mikronährstoffen sind eine gute Option zur Selbsthilfe in den Wechseljahren.

Pflanzliche Präparate haben eine lange Tradition in dieser Hinsicht. Im Folgenden ein paar Beispiele:

- Traubensilberkerze
- Isoflavone aus der Sojabohne und/oder dem Rotklee
- Wilde Yamswurzel
- Pollenextrakte
- Mönchspfeffer

Fragen Sie in Ihrer Apotheke! Wir beraten Sie gerne rund um das Thema Wechsel und unterstützen Sie in dieser Zeit der Neuorientierung.

Bei Fragen wenden Sie sich an:
Österreichische
Apothekerkammer, Mag.
pharm. Eva Maria Owesny,
Spitalg. 31, 1091 Wien oder an:
beratung@apothekerkammer.at