

Entspannt durch  
die **Wechseljahre**



## Trivital<sup>®</sup> meno

Für **hormonelle Balance**  
und **Vitalität**



**HENNIG ARZNEIMITTEL**

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit



Jahre des

**Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit gemischten Gefühlen entgegen.** Hitzewallungen, Schweißausbrüche, durchwachte Nächte sind nur einige der Symptome, die die Wechseljahre mit sich bringen. Aber nicht nur körperlich, sondern auch psychisch machen diese Jahre vielen Frauen zu schaffen. Einige fühlen sich danach weniger weiblich, weil mit der letzten Monatsblutung auch die Zeit der Fruchtbarkeit endet. Für andere bringen sie Veränderungen im privaten Umfeld: Die Kinder werden immer selbstständiger, der Beruf wird wieder wichtiger und die Partnerschaft muss neu definiert werden. **Es sind Jahre des Wechsels.**

# Wechsels

## Umstellung der Hormone

Die Wechseljahre der Frau sind kein einmaliges Ereignis, sondern vielmehr ein hormoneller Umstellungsprozess, der sich über mehrere Jahre erstreckt. Entscheidend dafür ist die **veränderte Hormonproduktion**. Die Funktion der Eierstöcke lässt nach, so dass kontinuierlich immer weniger Östrogene und Progesteron gebildet werden.

Im weiblichen Zyklus fördern Östrogene die Reifung einer befruchtungsfähigen Eizelle, deren Transport und Einnistung in die Gebärmutter. Progesteron ist für den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verantwortlich und sorgt dafür, dass eine befruchtete Eizelle einen guten Nährboden zur Einnistung vorfindet.





Experten teilen die Wechseljahre, die auch als Klimakterium bezeichnet werden, in **drei verschiedene Phasen** ein:

### Die Prämenopause

- beginnt ungefähr zwischen dem 38. und dem 45. Lebensjahr
- geprägt durch Mangel an Progesteron
- verkürzte Zyklusdauer aufgrund von unregelmäßigen Eisprüngen
- veränderte Blutungsdauer – entweder verkürzt oder verlängert
- vermehrte Wassereinlagerungen
- Gewichtszunahme trotz gleichbleibender Kalorienzufuhr (v.a. im Bauchbereich)

## Die Perimenopause

- ungefähr zwischen dem 48. und dem 55. Lebensjahr
- die Zeit vor und nach der Menopause, der letzten Monatsblutung
- verminderte Bildung von Östrogenen
- die Monatsblutung setzt immer häufiger aus, bis sie schließlich gar nicht mehr auftritt
- Zyklusstörungen

## Die Postmenopause

- die Zeit nach der Perimenopause
- Östrogenproduktion wird immer mehr eingestellt, bis sie schließlich auf ein Minimum abfällt
- Typische Symptome: Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit
- Erhöhtes Risiko für Osteoporose

# Menopa



## Symptome

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Rund ein Drittel kommt ohne Beschwerden und Probleme durch die Wechseljahre, ein weiteres Drittel bemerkt nur leichte Anzeichen und das letzte Drittel kämpft mit starken Beschwerden. Die typischen Symptome sind dabei Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

### Hitzewallungen

Die **häufigsten Beschwerden** in den Wechseljahren sind Hitzewallungen und **damit verbundene Schweißausbrüche**. Meist steigt die Hitze aus dem Brustbereich auf und breitet sich von da über den ganzen Körper aus. Nicht selten wird die sogenannte „fliegende Hitze“ auch von **Herzrasen** begleitet. Frauen, die unter Hitzewallungen leiden, stören sich vor allem an den damit verbundenen Schweißausbrüchen, die so stark sein können, dass Kleidung und Haare nass werden. Wie oft die Hitzewallungen auftreten ist individuell sehr unterschiedlich: einige Frauen kämpfen tagtäglich mit mehreren Hitzewallungen, während sie bei anderen nur einige wenige Male pro Woche auftreten.

## Schlafstörungen

Die veränderten Hormonspiegel haben vermutlich auch einen **Einfluss auf die Schlafqualität**. Östrogene fördern die Tiefschlafphase ebenso wie die REM-Phase, in der wir träumen und Erlebtes verarbeiten. Die sinkenden Östrogen-Spiegel können also dazu führen, dass der Schlaf bei Frauen in den Wechseljahren **weniger tief und erholsam** ist. Hinzu kommen die **Hitzewallungen**: Viele Frauen berichten, dass sie die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Aus welchem Grund auch immer, auf Dauer führen die Schlafstörungen zu einer **verminderten Leistungsfähigkeit und zunehmenden Gereiztheit**.



# Beschwe

## Stimmungsschwankungen

### Hormonell bedingte Gemütsveränderungen

kennen viele Frauen aus ihrem Monatszyklus zu Genüge. Auch in den Wechseljahren setzen sich diese Stimmungsschwankungen fort. Auslöser müssen aber nicht nur die Hormone sein, auch die **veränderte Lebenssituation** bringt die Frauen ins Grübeln. Die Stimmungsschwankungen äußern sich je nach Typ unterschiedlich: Manche sind **gereizt, unruhig oder nervös**, andere wiederum quälen sich mit einer **allgemeinen Unzufriedenheit** bis hin zu **Traurigkeit** oder einer **depressiven Verstimmung**. Diese Phase verlangt nicht nur von den Frauen viel ab, sondern erfordert auch vom sozialen Umfeld Nervenstärke.



nden

Neben diesen häufig auftretenden Symptomen gibt es natürlich noch weitere Beschwerden bzw. Veränderungen im Körper:

- Die **Haut wird trockener**, verliert an Festigkeit und Elastizität und die Faltenbildung nimmt zu.
- **Gewichtszunahme** trotz gleichbleibender Kalorienzufuhr: Die zusätzlichen Pfunde machen sich vor allem am Bauch bemerkbar.
- Das **sexuelle Verlangen** lässt nach.
- Der Abbau der Knochenmasse kann durch die hormonelle Umstellung beschleunigt werden. Dadurch steigt das **Risiko für Osteoporose**.



Entspa

## Tipps für entspannte Wechseljahre

Die Wechseljahre lassen sich leider nicht aufhalten oder stoppen, ein paar Tipps helfen aber, entspannter durch diese Zeit zu kommen.

### **Auf Genussmittel verzichten**

Alkohol und Kaffee können Hitzewallungen begünstigen. Das gleiche gilt für heiße oder scharfe Speisen. Versuchen Sie auf diese Genussmittel zu verzichten, wenn Sie besonders unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen leiden. Zudem treten Hitzewallungen übrigens häufiger bei übergewichtigen Frauen und Raucherinnen auf.

### **Wer rastet, der rostet**

Das bekannte Sprichwort ist gerade in dieser Lebensphase besonders zutreffend. Regelmäßige Bewegung tut nicht nur dem Körper im Allgemeinen gut, sondern fördert auch einen gesunden Schlaf und hilft die eventuell entstandenen Extra-pfunde zu bekämpfen. Zudem ist die körperliche Betätigung auch ein prima Ausgleich und Ventil bei Stimmungsschwankungen. Dabei muss es keineswegs der Extremsport sein, regelmäßige Bewegung – am besten an der frischen Luft – genügt.



### **Hilfe bei Schlafstörungen**

Einige Experten empfehlen bei Schlafstörungen, ein persönliches Abendritual einzuführen. Das hilft dabei, den Tag innerlich loszulassen und den Körper auf das Schlafengehen vorzubereiten. Zudem sollte man möglichst wenig Zeit schlaflos im Bett verbringen. Gehen Sie also erst ins Bett, wenn Sie müde sind und stehen Sie wieder auf, wenn Sie wach werden. Ruheloses Wälzen von einer Seite auf die andere verstärkt die innere Unruhe und lässt Sie nicht in den Schlaf finden. Achten Sie zusätzlich darauf, dass das Schlafzimmer ruhig, abgedunkelt und angenehm temperiert ist.

### **Viel trinken**

Da die Haut durch die hormonelle Umstellung trockener wird, ist es besonders wichtig, in dieser Zeit viel zu trinken. Täglich sollten Sie 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen.

## Ernährung in den Wechseljahren

Die veränderten Spiegel von Östrogenen und Progesteron machen sich auch im Stoffwechsel bemerkbar, so dass eine **abwechslungsreiche und gesunde Ernährung** immer wichtiger wird. Meiden Sie **allzu fetthaltige Speisen**, wenn Sie mit der typischen Gewichtszunahme kämpfen. Und wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie abends auf **leichte Kost** umsteigen.

## Vitamine und Mineralstoffe



Es ist bekannt, dass bestimmte Vitamine und Mineralstoffe die **hormonelle Balance und Vitalität** in den Wechseljahren beeinflussen können.

So kann beispielsweise mit der Aufnahme von Vitamin B6 die **Hormontätigkeit reguliert** werden. Pantothensäure sowie die Vitamine B2 und B12, Niacin und Eisen können zur **Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung** beitragen.

Bei Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren können Vitamin B6, B12 und Niacin zu einer **ausgeglichene Psyche** beitragen.

Vitamine

## Helfer aus der Natur



Es gibt diverse natürliche Helfer, auf die Sie in den Wechseljahren zurückgreifen können und die Ihren Körper in dieser Lebensphase unterstützen können.



### Yamswurzel

Die Yamswurzel kommt heute weltweit vor, stammt aber ursprünglich aus den tropischen Gebieten. Die Wurzel ist in vielen Gebieten ein Grundnahrungsmittel, ähnlich der Kartoffel. Besonders die Frauen einiger Indianerstämme in Nordamerika schätzten die Yamswurzel als **natürliche Hilfe** bei verschiedenen Beschwerden.



# Pflanzen



### Melisse

Die Blätter der Melisse duften bei Berührung zitronenartig. Bereits seit der Antike wird sie als Heilpflanze eingesetzt. Benediktiner-Mönche brachten die Pflanzen aus den Mittelmeergebieten über die Alpen. Seitdem ist sie ein **fester Bestandteil in vielen Klostergärten**.



### Soja

Vor allem im nordöstlichen China hat der Anbau der Sojabohne eine jahrhundertelange Tradition. Von Ernährungsexperten wird Soja besonders wegen der guten Eiweißqualität geschätzt. In der Naturheilkunde wird Soja vor allem wegen der **enthaltenen Isoflavone** eingesetzt.

### Rotklee

Rotklee ist weit verbreitet und sicherlich hat jeder in der Kindheit Stunden damit verbracht, ein vierblättriges Kleeblatt zu finden. Aber Rotklee ist nicht nur als Glücksbringer bekannt, ähnlich wie Soja enthält er auch **Isoflavone** und wird daher von jeher in der Naturheilkunde eingesetzt.

## Chinesische Vitalpilze



Viele Pilze sind nicht nur ein aromatischer Leckerbissen, sondern werden auch seit Jahrhunderten in der **traditionellen asiatischen Heilkunst** eingesetzt. Gerade unter naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern erfreuen sie sich auch bei uns großer Beliebtheit.

Pilze sind Organismen, die – ebenso wie Pflanzen oder Tiere – einem eigenen Reich zugeordnet werden. Sie wachsen unter widrigsten Bedingungen mit ganz eigenen Überlebensstrategien und sind resistente und intelligente Recycler, da sie totes Material als Ernährungsgrundlage nutzen. Weltweit gibt es schätzungsweise rund 1,5 Millionen Pilzarten. Nur ganz wenige davon sehen so aus wie wir uns einen Pilz vorstellen – mit Hut und einem kleinen Stamm. Die allermeisten würden wir vielleicht gar nicht auf den ersten Blick als Pilz erkennen.



### **Cordyceps**

Cordyceps ist der sogenannte Raupenpilz. Die Sage überliefert, dass er von Hirten im tibetischen Hochland entdeckt wurde, deren Yaks auf einmal besonders **leistungsfähig** waren und vor **Energie** nur so strotzten. Die Hirten führten diesen Umstand auf die Pilze zurück, die sie auf den Weiden fanden. Seitdem wird Cordyceps in der traditionellen asiatischen Heilkunst eingesetzt.

### **Maitake**

Maitake wird auch als Klapperschwamm oder „Tanzender Pilz“ bezeichnet. Früher führten Sammler – so die Überlieferung – **wahre Freudentänze** auf, wenn sie diesen Pilz fanden. Der Pilz galt wegen seiner **Heilkraft** nämlich als besonders wertvoll, war aber auch nur selten und schwer zu finden.





Trivital®

## Trivital® meno

Für **hormonelle Balance**  
und **Vitalität**



**Trivital® meno** gehört zu einer Reihe apotheken-exklusiver Nahrungsergänzungsmittel. Jedes Produkt aus dieser Serie ist aus 3 Komponenten aufgebaut:

- Chinesische Vitalpilz-Extrakte
- Pflanzen-Extrakte
- Vitamine und Mineralstoffe

**Trivital® meno** enthält qualitativ hochwertige Extrakte der chinesischen Vitalpilze **Cordyceps** und **Maitake**, Pflanzen-Extrakte aus **Yamswurzel**, **Melisse**, **Rotklee** und **Soja** sowie sinnvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Zudem ist **Trivital® meno** nach dem **innovativen Tag-Nacht-Prinzip** aufgebaut und unterstützt damit den natürlichen Biorhythmus des Körpers. Es enthält Kapseln für den Morgen zur Aktivierung und Kapseln für den Abend zur Regeneration.

Durch die einzigartige Zusammensetzung kann **Trivital® meno** helfen, entspannt durch die Wechseljahre zu kommen.

# meno

## Inhaltsstoffe in der Tag-Kapsel



	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr <sup>1</sup>
Cordyceps-Extrakt	200 mg	*
Yamswurzel-Extrakt	150 mg	*
Melissen-Extrakt	50 mg	*
Coenzym Q10	25 mg	*

## Inhaltsstoffe in der Nacht-Kapsel



	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr <sup>1</sup>
Maitake-Extrakt	200 mg	*
Soja-Extrakt	50 mg	*
Rotklee-Extrakt	50 mg	*
Vitamin B2	1,4 mg	100%
Vitamin B6	1,4 mg	100%
Vitamin B12	2,5 µg	100%
Niacin	16 mg NE	100%
Pantothensäure	6,0 mg	100%
Eisen	14 mg	100%

\* keine Empfehlungen vorhanden

<sup>1</sup> Referenzmenge nach Lebensmittelinformationsverordnung



## Geprüfte Qualität

**Trivital® meno** unterliegt strengen Qualitätskontrollen und trägt daher das Siegel des unabhängigen Analyse-Instituts Agrolab.

**Trivital® meno** enthält u.a. Vitamin B6, das die Regulierung der Hormontätigkeit wie auch die normale psychische Funktion unterstützt.

### Verzehrempfehlung:

Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Weitere Trivital®-Produkte



**Trivital® arthro** – für den Erhalt gesunder Knochen und Gelenke

Mit

- Maitake- und Shiitake-Extrakten
- einem Extrakt aus der Membran von Hühnereiern und Hagebutten-Extrakt
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® arthro pur** – für den Erhalt gesunder Gelenke

Mit

- Maitake- und Shiitake-Extrakten
- einem Extrakt aus der Membran von Hühnereiern
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® cardio** – für ein gesundes Herz und den Schutz der Zellen

Mit

- Auricularia- und Maitake-Extrakten
- Traubenkernen- und Weißdornfrucht-Extrakten
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® gastro** – für eine gesunde Verdauung und einen normalen Stoffwechsel

Mit

- Hericium-Extrakt und Hericium-Pulver
- Extrakten aus Artischocke und Fenchel
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® Haut + Haare** – für den Erhalt gesunder Haut und Haare

Mit

- Reishi- und Polyporus umbellatus-Extrakten
- Traubenkernen- und Rispenhirse-Extrakten
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® immun** – Vitalität durch eine normale Funktion des Immunsystems

Mit

- Reishi und Agaricus blazei murill-Extrakten
- Kurkumin-Pulver und Ingwer-Extrakt
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® mental** – für geistige Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit

Mit

- Cordyceps- und Hericium-Extrakten
- Ginseng-, Rosenwurz- und Ginkgo-Extrakten
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



**Trivital® Sport** – für körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität

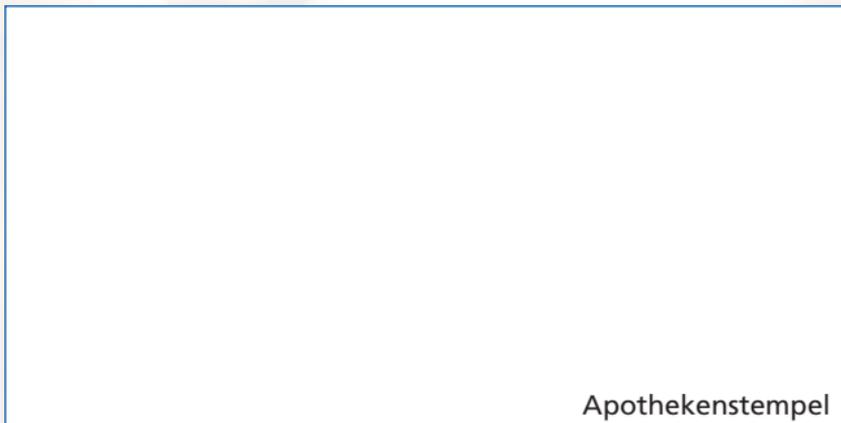
Mit

- Cordyceps- und Reishi-Extrakten
- Capsicum-Extrakt und Astaxanthin
- wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

**Trivital® von HENNIG ARZNEIMITTEL**

weil **gesund** sein  
**glücklich** macht

Alle **Trivital®**-Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke:



Apothekenstempel



Mehr Informationen zu **Trivital®**  
erhalten Sie unter  
[www.trivital-hennig.de](http://www.trivital-hennig.de)

**Trivital® arthro** – u.a. mit Calcium, das für den Erhalt normaler Knochen benötigt wird, und Vitamin C, das zur normalen Kollagenbildung beiträgt, die die normale Funktion der Knochen und Gelenke unterstützt. **Trivital® arthro pur** – u.a. mit Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. **Trivital® cardio** – u.a. mit Vitamin B1, das den Erhalt der normalen Herzfunktion unterstützt und mit Vitamin E, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. **Trivital® gastro** – u.a. mit Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen unterstützt, und Vitamin D3, das zum Erhalt eines normalen Calciumspiegels im Blut beiträgt. **Trivital® Haut + Haare** – u. a. mit Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut – und Zink, das zur Erhaltung normaler Haare beiträgt. **Trivital® immun** – u.a. mit Zink, das eine normale Funktion des Immunsystems unterstützt und mit Vitamin C, das zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt. **Trivital® meno** – u.a. mit Vitamin B6, das die Regulierung der Hormontätigkeit wie auch die normale psychische Funktion unterstützt. **Trivital® mental** – u.a. mit Folsäure, die zur Verringerung von Müdigkeit/ Ermüdung und zur normalen psychischen Funktion beiträgt. **Trivital® Sport** – u. a. mit Eisen, das zu einer normalen Funktion des Stoffwechsels beiträgt und den Vitaminen B1, B6 und B12, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Verzehrempfehlung **Trivital® arthro pur/cardio/gastro/ Haut + Haare/meno/mental/Sport**: Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends. Verzehrempfehlung **Trivital® arthro**: Täglich jeweils 2 Kapseln morgens und abends. Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

**HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG**

Liebigstraße 1-2 · 65439 Flörsheim am Main  
[www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de)

Art.-Nr.: 20431 / 2008