

Extra-Tipp:

Bringen Sie Ihren Kreislauf so richtig in Schwung und trainieren Sie dabei die Gefäße – das lindert Hitzewallungen. Altbewährt: kneippische Wechselgüsse oder heißkalte Wechselduschen. Beginnen Sie mit Wasseranwendungen immer herzfern.

Fragen Sie Ihren Therapeuten oder Apotheker nach weiteren gesundheitsfördernden Produkten von Weleda. Im **Weleda Sortiment** finden Sie hochwirksame Arzneimittel, z. B. bei Gelenkschmerzen, trockener Haut, Schlafstörungen, Nervosität und Stress.



Natürlich durch die Wechseljahre mit sanften Helfern aus der Natur



Wir beraten Sie gerne zu Weleda Arzneimitteln:

WELEDA AG, Möhlerstraße 3, 73525 Schwäbisch Gmünd
Weleda Dialog: 0 71 71/919 414 oder www.weleda.de

Cimicifuga comp. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören Beschwerden während der Wechseljahre, insbesondere mit Hitzewallungen, Stimmungsstabilität und Kreislaufstörungen.

Sepia comp. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört die Harmonisierung der Empfindungsorganisation bei Beschwerden der Wechseljahre und ihren seelischen Begleiterscheinungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Wechseljahre – natürlich wirksame Hilfe für Körper und Seele



WELEDA

500 67 300

Weleda Arzneimittel: Gesund werden, gesund bleiben.

Inhalt

- Das Klimakterium:
von Natur aus wechselhaft 4–5
- Cimicifuga comp.–
bei körperlichen Beschwerden 6–7
- Cimicifuga comp.:
eine Komposition aus der Natur 8–9
- Sepia comp.–
bei seelisch bedingten Beschwerden 10–11
- Sepia comp.: mit natürlichen Bestandteilen
aus der Pflanzen- und Tierwelt 12–13
- Nichts liegt uns mehr am Herzen
als Ihre Gesundheit 14–15



Wenn die Jahre wechseln ...

Hormonell gesteuerte Auf- und Abbauvorgänge in rhythmischer Folge charakterisieren die weiblichen Organe. Wenn die Eierstöcke ihre Tätigkeit langsam einstellen, beginnen – manchmal schon um die 40 – die Wechseljahre: Der natürliche Rhythmus der weiblichen Hormone verändert sich, die Monatsblutung bleibt schließlich ganz aus.

Während dieser hormonellen Umstellungsphase können manchmal Beschwerden auftreten, weil der Organismus ein neues Gleichgewicht sucht. Am häufigsten sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Schlaf- und Kreislaufstörungen, depressive Verstimmungen, trockene Haut und trockene Schleimhäute. Sich selbst Gutes tun, für Ruhe, Ausgleich und Harmonie sorgen, kann in dieser Lebensphase mithelfen, die natürliche Balance wiederherzustellen.

Extra-Tipp:

Greifen Sie vermehrt zu frischem Obst und Gemüse – so ernähren Sie sich herzgesund. Reduzieren Sie den Verzehr von stark gewürzten Speisen, Koffein und Alkohol, denn sie stehen im Verdacht, Hitzewallungen noch zu verstärken.



Mit den Jahren gehen

Zu Unrecht werden die Wechseljahre in unserer Kultur häufig mit Krankheit gleichgesetzt. Vielmehr sind sie Chance zum Aufbruch zu einem neuen Verständnis des Frauseins und zu mehr Freiheit. Klimakterium bedeutet übersetzt: „Übergang zu Wichtigerem“. Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit rückt heran, jedoch vollzieht sich damit sogleich auch ein Wandel hin zu einer neuen fruchtbaren und schöpferischen Kraft, die nicht mehr körperlich gebunden ist. Gehen Sie daher mit den Jahren und nicht gegen sie: durch neue Tore, die sich in Ihrem Leben jetzt öffnen.

Das Klimakterium: von Natur aus **wechselhaft**

Bei manchen Frauen stehen in den Wechseljahren die körperlichen Beschwerden mehr im Vordergrund, ein anderes Mal liegen die Symptome eher im seelischen Bereich. Für beide Situationen gibt es von Weleda zwei unterschiedliche Präparate, die mit ihrem Wirkspektrum speziell auf diese wechselhaften Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen von Körper und Seele ausgerichtet sind:

Nach den Grundsätzen der anthroposophischen Medizin wurden mit **Cimicifuga comp.** und **Sepia comp.** zwei Präparate so komponiert, dass sie sanft, aber sehr gezielt bei Beschwerden im Klimakterium wirken und helfen, das seelische und körperliche Gleichgewicht wiederherzustellen.



Comp. – kombinierte Heilkraft mit ganzheitlicher Wirkung

In der Anthroposophischen Medizin besteht ein Compositum (Abk. „comp.“) aus mehr als nur einem Wirkstoff. Comp.-Arzneimittel können Bestandteile aus verschiedenen Naturreichen vereinen (wie aus der Mineral-, Metall-, Pflanzen- oder Tierwelt), die durch besondere Herstellungsverfahren zusammengefügt sind. Durch ihre spezielle Zusammenstellung weiten sie das Heilspektrum auf verschiedene Wirkebenen aus und bilden so eine neue Ganzheit. Composita wirken sehr gezielt, wenn sich Erkrankungen in verschiedenartigen Beschwerden äußern.



Eseldistelblüte
(Bestandteil von Cimicifuga comp.)

Cimicifuga comp. – bei körperlichen Beschwerden

Cimicifuga comp.

Wenn in den Wechseljahren mehr die körperlichen Beschwerden im Vordergrund stehen, wirkt Cimicifuga comp. regulierend auf das Auf und Ab der hormonellen Situation und die dadurch bedingten Beschwerden. Die ausgewogene Komposition aus Traubensilberkerze, Herzgespann und Schlüsselblume macht Cimicifuga comp. zu einem natürlichen Begleiter durch die Wechseljahre: Die Regulationskräfte des weiblichen Organismus bekommen neue Impulse für ein gesundes Gleichgewicht, die vegetativen Rhythmen von Herz und Kreislauf werden so positiv beeinflusst. Cimicifuga comp. hat sich besonders bewährt bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Kreislaufstörungen.



Cimicifuga comp.: eine Komposition aus der Natur



Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Die Traubensilberkerze kommt in den nährstoffreichen Waldgebieten Nordamerikas vor. Die Heilkraft aus ihrer Wurzel war schon den nordamerikanischen Indianerstämmen bekannt. Dann fand die Heilpflanze Eingang in den Arzneischatz nordamerikanischer Siedler. Über viele Jahrhunderte hinweg wurde Cimicifuga für Heilzwecke eingesetzt, insbesondere bei Frauenleiden. Daher ist sie auch unter dem Namen Frauenwurzel bekannt. Die jahrhundertelange Erfahrungsheilkunde wurde wissenschaftlich bereits 1944 bestätigt: Seither weiß man, dass die Traubensilberkerze so genannte phytoöstrogene Effekte, also östrogenähnliche Eigenschaften, besitzt.

Die Traubensilberkerze wird für Weleda Produkte in biologisch-dynamischem Anbau kultiviert und immer ganz frisch verarbeitet. So entsteht die besondere Weleda Qualität.

In hochsommerlichem Licht bildet die bis zu 1,5 m hohe Traubensilberkerze ihren langen Blütenstand aus. Der Extrakt aus ihren zähen und ausdauernden Wurzeln ist auch heutzutage Basis der Arzneimittelherstellung.

In dem Kompositionsarzneimittel Cimicifuga comp. ist die Traubensilberkerze nicht als Monosubstanz enthalten – sondern mit fünf weiteren natürlichen Pflanzenextrakten harmonisch kombiniert und ergänzt:

Kombinierte Heilkraft mit ganzheitlicher Wirkung

- Auszüge aus Blüten der **Wiesenschlüsselblume** (*Primula veris*), **Eseldistel** (*Onopordum acanthium*) und **Bilsenkraut** (*Hyoscyamus niger*) wirken in erster Linie **stabilisierend bei Herz- und Kreislaufbeschwerden**.
- Das zart weiß-rosa blühende **Herzgespann** (*Leonurus cardiaca*) wirkt ausgleichend bei leichten nervösen Herzbeschwerden und **lindert nervöses Herzklopfen**.
- Das dickblättrige Tropengewächs **Kalanchoe pinnata** (*Bryophyllum*), bekannt als „Goethes Lieblingspflanze“, weist eine **ausgleichende Wirkung auf Unruhezustände** auf.





Sepia comp. – bei seelisch bedingten Beschwerden

Sepia comp.

Wenn in den Wechseljahren mehr die seelischen Begleiterscheinungen im Vordergrund stehen, wirkt Sepia comp. auf die vegetativen Rhythmen regulierend ein. Die ausgewogene Komposition aus Tintenfisch (Sepia-tinte) in Kombination mit der Heilpflanze Ignatiusbohne und dem stabilisierenden Kalk der Austernschale übt einen positiven Effekt, insbesondere auf die Harmonisierung der seelischen Empfindungswelt, aus: Sepia comp. ist bewährt bei Wechselbädern der Gefühle, die sich häufig in Reizbarkeit und Stimmungstiefs äußern können. Auch psychisch bedingte Beschwerden wie Ein- und Durchschlafstörungen oder depressive Verstimmungen können gelindert werden.

Extra-Tipp:

Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai-Chi wirken sich positiv auf Anspannungen oder Nervosität aus. Regelmäßig geübt sorgen sie für mehr seelische Gelassenheit, ein gutes Körpergefühl und stabilisieren zudem eine schwankende Stimmungslage.

Austernschale
(Bestandteil von Sepia comp.)





Sepia comp.: mit natürlichen Bestandteilen aus der Pflanzen- und Tierwelt

Tintenfisch (Sepia)

Es war Zufall, dass Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, auf die Heilwirkung von Sepia stieß: Sepia, so nennt man auch die tiefblauschwarze Farbe aus dem Tintenbeutel der Sepia. In früheren Zeiten wurde dieser Naturfarbstoff für Tusche zum Zeichnen, zum Färben von Textilien und zum Malen verwendet. Weil einige Maler ihre Pinsel ableckten und daraufhin Symptome bekamen, prüfte Samuel Hahnemann die Heilwirkung dieses Mittels. In der Homöopathie ist Sepia nun schon seit fast 200 Jahren bekannt und wird seither als wirkungsvolles „Frauenmittel“ eingesetzt – in der anthroposophischen Medizin wird dieses Wissen in die Arzneimittelherstellung miteingebunden.

Extra-Tipp:

Bettzeug, Matratze und Nachthemd sollten aus natürlichen Materialien wie Wolle, Baumwolle oder Seide sein: So entsteht kein Hitzestau bei nächtlichem Schweiß und Sie schlafen besser. Natürliche Materialien sind atmungsaktiv und gut durchlässig für Wärme und Feuchtigkeit.

In dem Kompositionsarzneimittel Sepia comp. ist Sepiatinte nicht als Monosubstanz enthalten – sondern mit zwei ausgewählten Substanzen aus dem Naturreich harmonisch kombiniert und ergänzt:

Kombinierte Heilkraft mit ganzheitlicher Wirkung

- Bei einer labilen Stimmungslage verhilft die **Ignatiusbohne** (Ignatia) zu mehr innerer Stabilität und Selbstsicherheit, indem sie ein überregtes Nervensystem sanft ausbalanciert. Die Ignatiusbohne gilt überdies als „**Trostspender bei Kummer**“: Der Kletterstrauch rankt bis in die höchsten Spitzen der Bäume – und so vermag auch seine Heilkraft die Stimmung nach einer Talfahrt wieder nach oben in lichtere Gefilde emporzubringen.
- Wenn in den Wechseljahren eine erhöhte Empfindsamkeit auftritt, verhilft der feinpulvrige weiße Kalk der **Austerschale** (Conchae) zu mehr emotionaler Festigkeit und **wirkt** so innerer **Unruhe, Ängsten** und Gefühlen der Hilflosigkeit auf sanfte Weise **entgegen**.



Nichts liegt uns mehr am Herzen als Ihre Gesundheit

Deshalb bietet Weleda Ihnen eine breite Auswahl wirksamer Arzneimittel zur Selbstmedikation. Damit Sie bei kleineren Krankheiten und Verletzungen schnell wieder auf die Beine kommen. Einen genauen Überblick über die Weleda Arzneimittel finden Sie im umfangreichen **Weleda Ratgeber für Ihre Hausapotheke**.



Darin können Sie nachlesen, was bei Erkältungskrankheiten, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungsbeschwerden oder anderen Krankheiten auf ganz natürliche Weise hilft. Der Ratgeber erklärt Hintergründe und Zusammenhänge verschiedener Krankheiten und enthält viele nützliche Tipps, die beim Gesundwerden hilfreich sind. Darüber hinaus hilft er Ihnen zu entscheiden, wann es besser ist, einen Arzt aufzusuchen. Den Weleda Ratgeber für Ihre Hausapotheke können Sie einfach und kostenlos im Internet bestellen: www.weleda.de.

Extra-Tipp:

Regelmäßige Bewegung oder Sport an der frischen Luft aktiviert die Durchblutung, festigt die Knochen und steigert die Ausschüttung so genannter Glückshormone im Gehirn: ein Plus für eine ausgewogene Stimmung!

Extra-Tipp:

Bei übermäßiger Schweißbildung, die häufig auch nachts auftritt, kann der tägliche Genuss von zwei bis drei Tassen Salbeitee hilfreich sein: Pro Tasse 1/2 TL Salbeiblätter und -triebspitzen mit kochendem Wasser übergießen und bedeckt zehn Minuten ziehen lassen.



Gut durch die Wechseljahre – natürlich mit Weleda!

Gerade wenn die hormonelle Situation einigen Turbulenzen unterliegt, ist es wichtig, sich selbst Zuwendung und Zeit zu schenken, damit Ruhe und Entspannung einen gesunden Ausgleich schaffen können.

• Verwöhnen – genießen – harmonisieren:



Mit der Weleda Wildrosen-Verwöhndusche. Feines Sesamöl pflegt schon beim Duschen eine zu Trockenheit neigende Haut, der zarte Duft des ätherischen Öls aus Damaszenerrosen verwöhnt die Sinne und wirkt harmonisierend.

• Endlich entspannen:



Kommen Sie langsam zur Ruhe, genießen Sie die Stille der Gedanken. Dabei unterstützt Sie die beruhigende Wirkung von Lavendel, zum Beispiel bei einer Fußmassage mit Weleda Lavendel Entspannungsbad oder vor dem Schlafengehen bei einem warmen Wohlfühlbad mit einem Schuss Weleda Lavendel Entspannungsbad.

Menodoron®

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Störungen des Menstruationszyklus, z.B. zu lang anhaltende oder schmerzhafte Regelblutungen (Menorrhagien, Dysmenorrhöen), Unregelmäßigkeiten im monatlichen Rhythmus (Regeltempoanomalien). **Warnhinweis:** Enthält 24 Vol.-% Alkohol.

• Beruhigt einschlafen:



Bei Nervosität und Einschlafstörungen beruhigt einschummern mit Hilfe von Passionsblume und Baldrian: Avena sativa comp. von Weleda. Eine Präparatekomposition, die Unruhezustände lindert und so den gesunden Schlaf fördert.

• Verspannungen einfach lösen:



Muskelverspannungen, Anspannungen im Hals- und Nackenbereich sind Symptome, die auch in den Wechseljahren häufig auftreten. Eine wohltuende Massage mit Weleda Arnika Massageöl hilft, eine angespannte Muskulatur zu lockern.

• Den Zyklus harmonisieren:



Ganz am Anfang der Wechseljahre, bevor die Regel vollständig ausbleibt, kommt es häufiger zu Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus. Menodoron unterstützt den Körper dabei, den Zyklus wieder zu harmonisieren und ein neues Gleichgewicht zu finden. Empfohlen wird eine kurmäßige Anwendung über 2-3 Perioden.

Avena sativa comp.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Einschlafstörungen und Nervosität. **Warnhinweis:** Enthält 49 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.