

Gutes „Change Management“: Neues Reformhaus® Sonderheft mit Tipps gegen Beschwerden in den Wechseljahren

Hamburg, 6. April 2018 – Hilfe, mir ist plötzlich so heiß! Viele Frauen schlagen sich mit Hitzeschüben, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre herum. Der Grund: Ihr Körper produziert weniger Hormone. Was vorbeugt und lindert, erklären im neuen Sonderheft „Reformhaus® gesund & schön – Wechseljahre? Kein Problem!“ Experten wie Dr. Braunewell, Ernährungsexpertin an der Akademie Gesundes Leben und Dr. Cordula Stiepel, Leiterin der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Alsitán.

Rund acht Millionen Frauen in Deutschland sind zwischen 45 und 60 Jahre alt. Ein Alter, in dem sich irgendwann die Wechseljahre bemerkbar machen. Circa ein Drittel durchlebt die Phase ohne Beschwerden. Die größere Gruppe leidet unter typischen Symptomen wie aufsteigender Hitze, wenn der Körper die Konzentration der Geschlechtshormone umstellt. In der neuen Ausgabe des Reformhaus® Sonderheftes können sich Leserinnen jetzt darüber informieren, wie sie in der neuen Lebensphase ihren Körper stärken und ihrer Seele Gutes tun können. Vorgestellt wird, was alternative, ganzheitliche Naturheilkunde leisten kann. Von Aromatherapie bis Ayurveda, von TCM bis Ernährung finden Frauen Tipps von ausgewiesenen ExpertInnen.

Reformhaus® stellt zwei Empfehlungen vor:

Tipp 1: Soja statt Hormonpille gegen typische Beschwerden

Laut einer umfassenden klinischen Studie an der Charité Berlin und der Universität Wien üben Soja Isoflavone nachweislich einen regulierenden Effekt auf den Östrogenhaushalt aus, so Dr. Cordula Stiepel, Leiterin der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung des Herstellers Alsitán: „Bei Frauen, die Soja Isoflavone in konzentrierter Form zu sich nehmen, reduzieren sich die Wechseljahresbeschwerden deutlich.“ Nach den Ergebnissen der zwölfwöchigen Studie mit 176 Frauen in den Wechseljahren sank der Anteil der Hitzewallungen um 71 Prozent, Schlafstörungen nahmen um 75 Prozent ab. Dazu bedurfte es der Einnahme von 100 Milligramm pro Tag, wie sie in den exklusiv im Reformhaus® erhältlichen Klima-Aktiv-Kapseln Alsiroyal Plus enthalten sind.

Tipp 2: Pflanzliche Kost erleichtert Anpassung

Wer seine Ernährung auf Gemüse, Hülsenfrüchte und wenig tierische Fette aufbaut, hat weniger Wechseljahresbeschwerden. Das stellt Dr. Heidi Braunewell, Diplom-Biologin, Dozentin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel/Taunus und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Phytotherapie fest. „VegetarierInnen und VeganerInnen geben ihrem Körper mehr Möglichkeiten, sich an die neue Situation anzupassen.“ In ihrer Nahrung sind größere Mengen sekundärer Pflanzenstoffe enthalten, unter anderem



ReformhausMarketing GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg

T: +49 (0)40 / 28 05 819 - 18
F: +49 (0)40 / 28 05 819 - 19
presse@reformhaus.de
www.reformhaus.de

Isoflavone. Den meisten Frauen, die sich pflanzlich ernähren, fällt es leichter, ihr Gewicht zu halten. Der höhere Anteil an Ballaststoffen in Kombination mit den herzgesunden Fetten reguliert den Fettstoffwechsel, der sich durch den sinkenden Östrogenspiegel verändert. Eine Studie mit 65.000 TeilnehmerInnen, darunter 2.600 VeganerInnen, belegt zudem ein deutlich niedrigeres Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Magazin „Reformhaus® gesund & schön – Wechseljahre? Kein Problem!“ ist ab sofort in allen teilnehmenden Reformhäusern bundesweit zum Preis von 2,50 Euro erhältlich. In den Fachgeschäften stehen ausgebildete BeraterInnen zu Fragen rund um die Wechseljahre bereit.

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.176 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 85 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Arndtstraße 16, 22085 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de