

Hilfe in hitzigen Zeiten – Reformhaus® bringt Ratgeber-Magazin für Frauen in den Wechseljahren heraus

Hamburg 8. November 2018 – Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockene Haut – die Wechseljahre setzen vielen Frauen körperlich und psychisch zu. Rund acht Millionen Frauen in Deutschland kennen die Symptome, sie sind zwischen 45 und 60 Jahre alt. Angepasste Ernährung, naturheilkundliche Unterstützung, viel Bewegung und auch Entspannung können in dieser Phase Lebensqualität zurückgeben, erklären namhafte ExpertInnen im neuen Magazin „Reformhaus® Wissen kompakt – Wechseljahre. Was Körper und Seele jetzt stärkt“. Das Heft ist ab sofort in teilnehmenden Reformhäusern erhältlich.

Irgendwann ab 45 ist es so weit, die Wechseljahre kündigen sich an: Der weibliche Körper beginnt, die Produktion des Hormons Östrogen zu senken. Die Umstellung des Hormonhaushalts löst bei zwei Dritteln der Frauen Beschwerden aus. Hitzeschübe, Schweißausbrüche und Schwindelanfälle können die Leistungsfähigkeit senken und den privaten und beruflichen Alltag erschweren.

Den natürlichen Prozess zu verhindern können weder Medizin noch homöopathische Mittel leisten. Aber es gibt Tipps, Anwendungen und Produkte, wie zum Beispiel Phytoöstrogene aus der Natur, um Beschwerden vorzubeugen oder sie zumindest zu lindern. Was im Körper passiert, wie natürliche Maßnahmen funktionieren und was wirklich hilft, erklären ExpertInnen im neuen Ratgeber „Reformhaus® Wissen kompakt – Wechseljahre. Was Körper und Seele jetzt stärkt“.

„Temperaturregler“: Pflanzenbasierte Ernährung, Naturheilkunde und Sport

TV-Ärztin Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für innere Medizin, Rheumatologie, Präventiv- und Ernährungsmedizin verrät Betroffenen, wie sie sich durch eine bewusste Ernährung auf die neue Phase einstellen und das Gewicht halten können. Eine gute Idee ist in dieser Lebensphase – mehr noch als zu anderen Zeiten –, viel frisches Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Während Vollkornprodukte und gute Fette wie beispielsweise Leinöl auf der Einkaufsliste stehen sollten, sollten rotes Fleisch und Kohlenhydrate ebenso wie Alkohol in Maßen verzehrt werden.

Prof. Froböse ist Sportmediziner und unter anderem wissenschaftlicher Beirat des Programms „Reformhaus® activate your life“. Er erklärt im Sonderheft, wie man sich in den Wechseljahren fit hält und welche täglichen Übungen am effektivsten sind, um lästigen Beschwerden vorzubeugen und neue Energie zu gewinnen. So bringt körperliche Aktivität wie Wandern, Radfahren und Schwimmen den Stoffwechsel in Schwung. Zur Vorbeugung oder Eindämmung einer Osteoporose empfiehlt er kraftbetonte Gymnastik.



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

Übungen finden Interessierte auf youtube unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=XcsyeIPTCzw>

Das frisch erschienene Magazin „Reformhaus® Wissen kompakt“ will fachkundige Hilfe zur Selbsthilfe rund um die Wechseljahre geben. Frauen können sich mit ihren persönlichen Fragen zudem an die ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen in den teilnehmenden Reformhäusern wenden.

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 1.087 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 80 Absatzstellen. www.reformhaus.de

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