

proSan® Femin meno / proSan® Femin plus

Hormonfrei durch die Wechseljahre

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan Femin meno / proSan Femin plus** entschieden haben.

Die Wechseljahre – auch Klimakterium genannt – bezeichnen die Zeit der **hormonellen Umstellungen** (Menopause). Aufgrund dieser hormonellen Veränderungen können die Wechseljahre mit verschiedenen sogenannten **klimakterischen Beschwerden** einhergehen.

Beste Qualität - natürlich und sanft

- zur gezielten Versorgung mit Nährstoffen in den Wechseljahren
- Nebenwirkungen sind nicht bekannt.
- nach höchsten Qualitätsstandards (GMP / HACCP) in Deutschland hergestellt.
 - Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität.
 - HACCP einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

Wechselwirkungen mit Arzneimitteln nicht bekannt

Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind für **proSan Femin meno / plus** nicht bekannt. Auch in den zurückliegenden Anwendungserfahrungen gab es keine Hinweise auf Wechselwirkungen mit Arzneimitteln.

Wichtig zu wissen: **proSan Femin meno / plus enthält kein Johanniskraut.**

Viele Produkte zur Anwendung in den Wechseljahren enthalten Johanniskraut. Dies sind zum Teil Arzneimittel, die zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden angewendet werden. Johanniskraut kann unerwünschte Wechselwirkungen hervorrufen, wenn es zusammen mit bestimmten Arzneimittel angewendet wird. Die Wirkung zahlreicher Arzneimittel kann dadurch negativ beeinflusst werden. Diese können dann einen Teil ihrer Wirkung verlieren. So kann Johanniskraut die teilweise lebensnotwendige Wirkung solcher Arzneimittel negativ beeinflussen.

Mikronährstoffe für innere Ausgeglichenheit und Vitalität

Wertvolle Mikronährstoffe bei typischen klimakterischen Erscheinungen tragen bei:

- 1. Vitamin B6**
zur Regulation hormoneller Abläufe
- 2. Vitamin C, B6, B12 und Folsäure**
zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung
- 3. Vitamin C, B6, B12 und Biotin**
zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- 4. Vitamin B5 (Pantothensäure)**
zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit (z.B. Konzentration, Gedächtnis)

Weitere wertvolle Mikronährstoffe

Außer diesen Mikronährstoffen enthalten **proSan Femin meno - Kapseln** weitere Mikronährstoffe, die Ihnen helfen können. Sie tragen bei

5. Vitamin C, B6, B12, D, Folsäure, Zink und Selen

zur normalen Funktion des Immunsystems

6. Vitamin C, E, Zink und Selen

zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

7. Vitamin C

zu einer erhöhten Eisenaufnahme

8. Biotin und Zink

zum Erhalt normaler Haut

9. Zink und Selen

Zum Erhalt normaler Haare und Nägel

10. Vitamin D

zum Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion

In Deutschland weist ein Großteil der Bevölkerung (ca. 60%) eine nach internationalen Kriterien unzureichende Versorgung mit Vitamin D auf.

11. Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)

sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essentiell, d.h., sie können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden und müssen daher regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine ausreichende Versorgung ist auch heute in jeder Lebensphase wichtig – besonders auch in den Wechseljahren.

Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut, und sind so wertvoll für Herz, Gehirn und Gefäße.

12. Leinöl mit Alpha-Linolensäure *(nur in proSan Femin plus enthalten)*

Alpha-Linolensäure (ALA) ist ebenfalls eine essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäure. Es handelt sich um die pflanzliche Form einer Omega-3-Fettsäure. ALA wird im Organismus zum großen Teil in EPA und DHA umgewandelt

13. Nachtkerzenöl

ist besonders reich an Gamma-Linolensäure - einer mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäure.

14. Carotinoide

sind wirksame Sekundäre Pflanzenstoffe.

15. Coenzym Q10 *(nur in proSan Femin plus enthalten)*

proSan Femin plus-Kapseln enthalten qualitativ sehr hochwertiges Q10 mit einem sehr hohen Reinheitsgrad aufgrund eines aufwendigen standardisierten Produktions-Prozesses

Und schlussendlich ganz wichtig:

16. Soja-Isoflavone und Lignane *(Lignane sind nur in proSan Femin plus enthalten)*

Soja und Leinsamen enthalten große Mengen an sogenannten **Isoflavonen** bzw. **Lignan**. Diese Mikronährstoffe ähneln in ihrer Struktur dem weiblichen Östrogen. Eine Tagesportion **proSan Femin meno / proSan Femin plus** enthält in natürlicher, unveränderter Form 40 / 50 mg Isoflavone (dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 100 / 125 g Sojakeimlingen). **proSan Femin plus** enthält zusätzlich noch 10 mg Lignane aus Leinsamen.

Zusammensetzung	<i>proSan Femin meno</i>	<i>proSan Femin plus</i>
	Tagesdosis 2 Kapseln	Tagesdosis 2 Kapseln
Sojaextrakt		
darin enthalten Isoflavone in natürlicher unveränderter Form	40 mg	50 mg
Leinsamen-Extrakt		
Darin enthalten Lignane	-----	10 mg
Vitamine		
Vitamin E (aus natürlichen Pflanzenölen)	30 mg α-TE	30 mg α-TE
Vitamin C	120 mg	120 mg
Folsäure	300 µg	300 µg
Vitamin B6	3 mg	3 mg
Vitamin B12	9 µg	9 µg
Vitamin D3	5 µg	10 µg
Biotin	200 µg	150 µg
Pantothensäure (Vitamin B5)	6 mg	6 mg
Sekundäre Pflanzenstoffe und weitere Mikronährstoffe		
natürliche Carotinoide	2,8 mg	3,8 mg
davon		
beta-Carotin	1,5 mg	1,6 mg
alpha-Carotin	0,9 mg	1,0 mg
sonstige Carotinoide	0,4 mg	-----
Lycopin	0,6 mg	0,6 mg
Lutein	1,1 mg	0,6 mg
Zeaxanthin	100 µg	-----
Coenzym Q10	-----	10 mg
Spurenelemente		
Zink	5 mg	5 mg
Selen	30 µg	30 µg
Fettsäuren		
Lachsöl (30 % omega-3-Fettsäuren)	340 mg	340 mg
= EPA (Eicosapentaensäure)	60 mg	60 mg
= DHA (Docosahexaensäure)	40 mg	40 mg
Nachtkerzenöl (9 % GLA)	74 mg	74 mg
= Gamma-Linolensäure (GLA)	6,6 mg	6,6 mg
Leinöl davon	-----	100 mg
Alpha-Linolensäure (ALA)	-----	50 mg

Verzehrempfehlung

Je 1 Kapsel morgens und abends unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.

proSan Femin meno ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Gluten, Laktose und Fructose. Für Diabetikerinnen geeignet.

Bitte beachten Sie:

Haben Sie gerade am Anfang einige Wochen Geduld. Eine Umstellung der Ernährung und/oder Nahrungsergänzung mit Mikronährstoffen ist keine kurzfristige Maßnahme. Produkte auf natürlicher Basis benötigen oft eine etwas längere Anlaufzeit.

Wichtige Hinweise: Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Einzelsubstanzen oder Nährstoffgemische?

Bei körperfremden Stoffen, z.B. Arzneimitteln, ist immer Vorsicht geboten, wenn mehrere gleichzeitig gegeben werden. Ihre Wirkungen, vor allem aber ihre Nebenwirkungen können sich potenzieren und zu Problemen führen.

Ganz anders bei Mikronährstoffen!

Mikronährstoffe erledigen in unserem Körper rund um die Uhr unzählige lebenswichtige Aufgaben. Mikronährstoffe müssen dem menschlichen Körper regelmäßig zugeführt werden. Seit mehreren Millionen Jahren werden sie vom Menschen mit der täglichen Nahrung aufgenommen – und zwar immer als Gemisch. In den richtigen Dosierungen kommt es zu keinen negativen Interaktionen. Im Gegenteil, ihre Wirkungen verstärken sich häufig gegenseitig (synergetische Effekte).

Nährstoffgemische sind daher Einzelsubstanzen in ihrer Wirkung überlegen. Auch in der Natur kommen Nährstoffe fast ausschließlich in Kombinationen vor.

Schlussfolgerung:

Eine orthomolekulare Substitution erfordert daher immer die gleichzeitige Einnahme vieler unterschiedlicher Mikronährstoffe.

Die Wechseljahre - Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen

Das Klimakterium oder die Wechseljahre sind die Lebensphase einer Frau, die einige Jahre vor und nach der letzten Regelblutung liegt. Es ist eine Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen, die individuell unterschiedlich einsetzt. Meistens zwischen dem 49. und 55. Lebensjahr.

Wechseljahre sind keine Krankheit

Die typischen Wechseljahresbeschwerden können Leistungsfähigkeit, Vitalität und Stimmungslage beeinflussen. Körperliche Symptome sind Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Herzklopfen und Schwindelgefühle. Diese werden verstärkt durch ein Gefühl des Unbehagens, innere Unruhe, Reizbarkeit und Erschöpfung. Häufig werden auch Einschlafschwierigkeiten beklagt, die zusätzlich zu Konzentrationsmangel und Tagesmüdigkeit führen können.

Was können sie tun?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über die Möglichkeiten einer ernährungsphysiologischen Unterstützung informieren. Die Ernährungswissenschaft bietet heute diverse Möglichkeiten, die alltäglichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre günstig zu beeinflussen.

Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln

Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 28,95 / € 34,95

PZN-0562637 / PZN-4853254

Unter diesen Nummern sind **proSan Femin meno / proSan Femin plus** im Apothekensortiment gelistet.

proSan
pharm. Vertriebs GmbH
Am Knipprather Busch 20
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120
Fax: 02173 / 896122
E-Mail: info@prosan.de
Internet: www.prosan.de