

«Hormone, ich? Niemals!»

Die **WECHSELJAHRE** würde sie ohne medizinische Hilfe durchstehen, dachte unsere Autorin. Doch dann machten Wallungen, Herzrasen und wechselnde Launen aus ihr einen Menschen, den sie kaum wiedererkannte.

Text Therese Marty Fotos Mara Truog

Es begann damit, dass meine Mens nicht mehr aufhören wollte. Zehn Tage dauerte sie mindestens, manchmal länger. Um mich dann mehrere Monate in Ruhe zu lassen. Oder nach zwei Wochen erneut heimzusuchen. Meine Blutungen waren stark wie nie, der Bauch blähte sich und krampfte zuweilen heftig. Ich verstand die Welt nicht mehr. Bis dahin stand für mich der Begriff Regel für regelmässig, ich konnte mich auf meinen Zyklus verlassen. Alle vier Wochen, die ersten ein, zwei Tage etwas Bauchweh, manchmal kamen Kopfschmerzen dazu, nach spätestens einer Woche war der Spuk vorbei. «Du bist in der Abänderung», sagte eine Freundin. Abänderung – ich? Mit 45? Dafür war ich doch noch viel zu jung!

Das durchschnittliche Alter für die Menopause – also die letzte Menstruation – liegt bei 51,3 Jahren. Die Zeit davor und danach wird medizinisch als Klimakterium und umgangssprachlich als Wechseljahre oder Abänderung bezeichnet. Sie dauert bei den meisten Frauen zwischen 10 und 15 Jahren, wobei meist die ersten fünf Jahre von mehr oder weniger heftigen Beschwerden geprägt sind. Schuld daran sind die Hormone. Denn wenn die Fruchtbarkeit abnimmt und der Eisprung ausbleibt, ergibt sich ein Ungleichgewicht: zu viel Östrogen, zu wenig vom Gelbkörperhormon Progesteron. Das führt dazu,

dass sich die Abstände zwischen zwei Blutungen verkürzen, diese oft länger dauern und heftiger ausfallen als zuvor.

Genetisch programmiert

Doch weshalb kommen die einen Frauen schon um die 40 in die Wechseljahre, während andere mit weit über 50 kaum Symptome verspüren und noch regelmässig ihre Periode kriegen? «Der Zeitpunkt der Menopause wird hauptsächlich durch einen genetisch programmierten Eizellverbrauch bestimmt», sagt Kerstin Blickenstorfer, Oberärztin und Spezialistin für Menopausenfragen am Universitätsspital Zürich. Doch es gibt noch weitere Faktoren, die den Zeitpunkt beeinflussen können. «Man geht davon aus, dass die Menopause – etwa bei Raucherinnen oder bei einer Entfernung der Gebärmutter – teilweise mehrere Jahre früher eintritt.» Auch eine Strahlen- oder Chemotherapie kann zu einem früheren Beginn der Wechseljahre führen, während Geburten das Gegenteil bewirken. Salopp ausgedrückt: je mehr Kinder, desto später die Menopause.

Mit der Zeit gewöhnte ich mich an die unregelmässigen Zyklen und interessierte mich nicht weiter für das Thema. Natürlich hörte ich von Frauen, die Hitzewallungen oder Schlafstörungen hatten und gar unter Depressionen litten. Doch ich war sicher, dass mich nichts davon betreffen würde,

schliesslich war ich selten krank und körperlich wie psychisch robust. Welch ein Irrtum! In den folgenden Jahren durchlebte ich das volle Programm – die Wechseljahre nahmen mich in ihren Griff, einer Schlange gleich, die sich erst leise angeschlichen hatte und dann immer stärker zu würgen begann, bis ich durch den Alltag taumelte. Und übermüdet, frustriert und nicht mehr mich selber war.

Die intensivste Phase der Wechseljahre dauert etwa fünf Jahre, während deren der Zyklus zusehends unregelmässiger wird, bis die Periode ganz ausbleibt. Es ist die turbulenteste Zeit des Klimakteriums, wobei nicht alle Frauen gleich stark betroffen sind: Viele haben in den Wechseljahren keine Probleme. Etwa zwei Drittel spüren Symptome, ein Drittel derart intensiv, dass sie ihren Alltag nicht mehr ohne medizinische oder therapeutische Hilfe bewältigen können. Typische Symptome sind Hitzewallungen, Herzrasen und Schlafstörungen wie auch verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche, Libidoverlust sowie Reizbarkeit, Unausgeglichenheit und depressive Verstimmungen. «Meist leiden die Frauen an einer Kombination von Beschwerden», sagt Kerstin Blickenstorfer.

Verantwortlich für dieses Ungemach ist das Ungleichgewicht der Hormone. Östrogene etwa sind die Vermittler im ther-

Die Wechseljahrwogen haben sich geglättet, sie ist entspannter denn je: Therese Marty.





«Wenn massive Beschwerden vorliegen und die Frau gesund ist, empfehle ich eine Hormontherapie.»

Kerstin Blickenstorfer, Endokrinologin

moregulatorischen Bereich: «Gerät dieser aus der Balance, kommt es zu Hitzewallungen – die wiederum Herzrasen und andere Beschwerden auslösen können.»

Ich erfuhr am eigenen Leib, was es heisst, von Hitzewallungen geplagt zu werden. Schon frühmorgens im Zug suchten mich die ersten heim. Mit nass geschwitzten Haaren und Kleidern voller Schweissflecken kam ich im Geschäft an. Diese Attacken wiederholten sich mehrmals am Tag. Bei einer Vorsorgeuntersuchung riet mein Gynäkologe zur Hormontherapie. Hormone, ich? Niemals! Ich hatte mir vorgenommen, diese Zeit ohne jegliche Hilfe durchzustehen. Und hielt so lange durch, bis mich regelmässig nachts Herzrasen aus dem Schlaf riss. Stundenlang wälzte ich mich schwitzend hin und her, um gegen Morgen endlich einzunicken. Zeitweise schlief ich höchstens drei, vier Stunden pro

Nacht. Das Leben war unglaublich anstrengend, die Arbeit wurde zur Qual, mein Umfeld litt unter meiner Reizbarkeit – und ich selber auch. Ich wurde immer dünnhäutiger, verlor die Lebensfreude. Nun war der Leidensdruck so gross, dass ich meine Grundsätze über den Haufen warf und erneut meinen Gynäkologen aufsuchte. Er verschrieb mir Hormone.

«Frauen wollen und sollen nicht leiden», sagt Kerstin Blickenstorfer. «Wenn massive Beschwerden vorliegen und die Frau gesund ist, empfehle ich eine Hormontherapie, denn eine solche ist sehr effektiv und verbessert die Lebensqualität stark.» Ob, wann und welche Hormonpräparate die Wechseljahrspezialistin verschreibt, hängt davon ab, «ob Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Probleme bestehen». Deshalb sei eine individuelle Beratung – bei der sie die

Patientin auf mögliche Risiken hinweist – sehr wichtig. Für eine Hormontherapie stehen unterschiedliche Präparate zur Verfügung, die als Tabletten, als Pflaster oder als Gel angeboten werden. Frauen, die keine Gebärmutter mehr haben, können Präparate verwenden, die ausschliesslich das Frauenhormon Östrogen enthalten. Frauen mit Gebärmutter brauchen zusätzlich Gelbkörperhormone, um die Gebärmutter schleimhaut zu schützen.

Ich schluckte Hormone und hatte mein Leben zurück! Endlich schlief ich wieder jede Nacht durch, war leistungsfähig und belastbar. Doch richtig freuen mochte ich mich nicht, denn eine mit 16 000 Frauen in den USA durchgeführte Studie der Women's Health Initiative (WHI) sorgte 2002 für Schlagzeilen: Es wurde nachgewiesen, dass die Einnahme von Hormonen in den Wechseljahren das Risiko für Brustkrebs



«Entscheidend ist, dass eine Frau akzeptiert, dass sie mit zunehmendem Alter mehr Erholung braucht.»

Helga Zahnd, Phytotherapeutin

wie auch für Schlaganfälle, Thrombosen und Herzinfarkte erhöht. Risiko oder Lebensqualität? Ich war hin- und hergerissen. Setzte die Therapie jeweils nach drei, vier Monaten ab, bis nach einiger Zeit das Schlafmanko erneut so gross war, dass ich die Pillen wieder schluckte. Nach etwa drei Jahren liessen die Schlafstörungen nach, und ich setzte die Hormone endgültig ab.

Nach der Veröffentlichung der WHI-Studie wurden bei Wechseljahrsbeschwerden viel weniger Hormone verschrieben, dafür stieg der Verbrauch von Schlafmitteln und Antidepressiva massiv an. Mittlerweile wurden die Studienresultate relativiert und korrigiert. Die Autoren selbst räumten Fehler ein, hatten doch die meisten der damals getesteten Frauen gesundheitliche Probleme und überdies die Menopause schon mehr als zehn Jahre hinter sich.

Nicht ob, sondern wann und welche Hormone eingenommen werden, ist entscheidend: Bei richtiger Verordnung sind die Risiken gering. Laut Kerstin Blickenstorfer ist es im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System notwendig, vor dem 60. Lebensjahr mit der Therapie zu beginnen. «Wenn es in den Gefässen Ablagerungen gibt, steigt das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls an.» Ablagerungen bilden sich in der Regel dann, wenn die Gefässe infolge des sinkenden Östrogenspiegels nicht mehr ausreichend geschützt sind. Zu den Problemen, die unter einer Hormontherapie auftreten können, gehören Thrombosen. Die Gefahr, eine solche zu bekommen, ist bei Präparaten in Tablettenform erhöht. Besser sind Hormonpflaster oder -gels, die nicht über die Leber verstoffwechselt werden. Und wie verhält es sich mit dem Risikofaktor Brustkrebs? «Ver-

schiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass die Verwendung von reinem Östrogen gar einen schützenden Effekt auf die Brust zu haben scheint.» Und auch die Einnahme von kombinierten Hormonpräparaten, also solchen, die Östrogen und das Gelbkörperhormon Progesteron enthalten, erhöht das Brustkrebsrisiko nicht – es sei denn, die Hormone werden fünf Jahre oder länger eingenommen. «Dann kann das Risiko leicht erhöht sein.» Relevant scheint dabei das jeweils verwendete Gelbkörperhormon zu sein, wie eine neue europäische Studie zeigt. «Laut dieser haben mikronisiertes Progesteron, das auch als bioidentisches Hormon bezeichnet wird, und Gelbkörperhormone, die dem Progesteron stark gleichen, einen günstigeren Einfluss auf die Brust», sagt Kerstin Blickenstorfer. Bioidentisch heisst, dass die Molekül- ➤

ANZEIGE

ANZEIGE



Jedem sein Abwehrsystem.

Zink und Vitamin C unterstützen unser Immunsystem!



- ✓ Lutschtabletten in zwei fruchtigen Aromen
- ✓ Ab 4 Jahren geeignet
- ✓ Laktose- und glutenfrei

Auch für Kinder

BioMed®

© Biomed AG. 10.2016. All rights reserved.
CH-8600 Dübendorf, biomed@biomed.ch, www.biomed.ch.

Zur Nahrungsergänzung.
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Kinder: Das sind die wichtigsten Handy-Regeln, die man kennen muss

«Die Vorbildrolle der Eltern ist eminent wichtig»



Jeder zweite Primarschüler in der Schweiz besitzt ein eigenes Handy. Wie regelt man den digitalen Konsum bei Kindern? Medienkompetenz-Experte Michael In Albon beantwortet die wichtigsten Fragen.

Michael In Albon ist Jugendmedienschutz-Beauftragter bei Swisscom und Experte für Medienkompetenz.

Herr In Albon, ist ein Handy für Primarschüler sinnvoll?

Dient es lediglich zur Unterhaltung, empfiehlt es sich nicht. Wenn das Kind erreichbar sein soll, etwa nach dem Fussballtraining, oder wenn es einen langen Schulweg hat, hingegen schon. Denn es gibt dem Kind die Möglichkeit, seine Umgebung selbstständig zu erkunden.

Kann man ein Handy kindergerecht einstellen?

Das Internet lässt sich grundsätzlich sperren. Allerdings funktionieren dann auch Apps wie etwa der SBB-Fahrplan, WhatsApp oder die Synchronisation des Familienkalenders nicht. Je nach Anbieter gibt es spezielle Kindersicherungen oder Kindermodi. Dort können Eltern einstellen, worauf die Kinder Zugriff haben oder wie lange sie surfen dürfen. Auf Youtube findet man viele Video-Tutorials.

Wie behalten Eltern die Kosten im Griff?

Am einfachsten sind sicherlich Prepaid-Lösungen. Das Kind kann nur so viele Dienste nutzen, wie es der Betrag erlaubt. Mit einem Prepaid-Abo kann man sich nicht verschulden.

Wie wichtig ist ein «Handy-Aufklärungsgespräch»?

Sehr wichtig. Kinder sollten verstehen, zu welchem Zweck sie ein Handy bekommen und dass es ungeeignete Inhalte im Netz gibt. Vor allem brauchen sie Begleitung und Regeln.

Welche?

Ganz wichtig: Die Zeit limitieren. Das Handy soll nicht den ganzen Tag zur Verfügung stehen. Apps ebenfalls limitieren. Und: Auch wenn es sich um kostenlose handelt, keine Apps ohne Erlaubnis herunterladen. Regeln Sie den Youtube-Umgang: Darf mein Kind

nur Geschichten hören oder auch Videos anschauen? Wenn ja, zuerst um Erlaubnis fragen. Das Festlegen der Regeln signalisiert dem Kind von Anfang an, dass es nicht alles mit diesem Gerät anstellen darf.

Darf das Handy am Abend mit ins Kinderzimmer?

Das Handy sollte nicht die ganze Zeit in Reichweite des Kindes sein. Ausserdem haben digitale Geräte, wie Tageslicht, einen hohen Anteil an «Blau-licht», das die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Als Faustregel gilt: Eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Handys oder Fernseher, im Idealfall zwei Stunden.

Besteht die Gefahr, dass sich ein Kind nur noch für sein Handy interessiert?

Ja. Wenn ein Kind immer häufiger zum Gerät greift, sind Alternativen ge-

fragt. Eltern haben teilweise selber Mühe, das Handy wegzulegen. Dabei ist die Vorbildrolle der Eltern eminent wichtig! Es ist erstaunlich, wie wenig Eltern bereit sind, ihr eigenes Konsumverhalten zu Gunsten des Kindes zu ändern.

Welche Vorteile hat es für Eltern, wenn ihr Kind ein Handy hat?

Der Alltag ist einfacher zu organisieren. Das Kind kann anrufen, wenn es abgeholt werden soll oder wenn es sich verspätet. Dass das Kind erreichbar ist, wenn es allein unterwegs ist, gibt Eltern eine gewisse Ruhe.

inOne mobile prepaid kids:

Das beruhigende Gefühl, nur einen Anruf entfernt zu sein

Mit inOne mobile prepaid kids kann Ihr Kind bis zu 5 Swisscom-Nummern im Inland kostenlos anrufen und sich so jederzeit bei Ihnen melden. Mehr Infos zum Angebot und zum Engagement von Swisscom im Bereich Medienkompetenz:
www.swisscom.ch/prepaidkids

«Heute sehe ich die Abänderung als wertvollen Lehrblätz»: **Therese Marty.**

struktur des Präparats jener des menschlichen Körpers entspricht. «Es bedeutet aber nicht, dass das Produkt natürlichen Ursprungs ist, wie der Begriff suggeriert.» Gegenüber pflanzlichen Produkten ist die Endokrinologin positiv eingestellt, jedoch nur, sofern sie geprüft sind. «Bei nicht geprüften pflanzlichen Präparaten können keine sicheren Aussagen über die Wirkung und die Nebenwirkungen gemacht werden», sagt Kerstin Blickenstorfer. Deshalb rät sie wechseljahrgeplagten Frauen: «Nehmen Sie nur Präparate ein, die von Swissmedic geprüft und freigegeben worden sind.» Und: «Hände weg von selbst gebrauten Wässerchen und Pasten.»



schätzt werden als vor einigen Jahren, rät Kerstin Blickenstorfer, die Präparate nicht länger einzunehmen als nötig: «Spätestens nach fünf Jahren gilt es, zu prüfen, ob eine Weiterführung der Therapie noch nötig ist.»

Viel Bewegung und Shiatsu-Behandlungen brachten meinen Körper ins Gleichgewicht, und durch regelmässiges Meditieren lernte ich, Kraft aus mir selber zu schöpfen. Allmählich besserten sich die Beschwerden, und nach gut zehn Jahren liess mich die Wechseljahrtschlange los. Ich schlief wieder wie ein Murmeltier, und der Blutdruck war auch ohne Medikamente wieder auf normalem Niveau. Endlich war ich wieder belastbar und voller Tatendrang – und die Hitzewal-

lungen, die mich gelegentlich noch überfielen, konnten die zurückgewonnene Lebensfreude nicht trüben. Nach und nach schaffte ich es sogar, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden.

Eine Alternative zur Schulmedizin bietet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). «Wechseljahrbeschwerden sind bei meinen Patientinnen ein grosses Thema», sagt die Phytotherapeutin Helga Zahnd, die seit 27 Jahren in Bern eine TCM-Praxis führt. Dabei stellt sie fest, dass immer häufiger auch jüngere Frauen wegen Schlaflosigkeit, Unruhe, Herzklopfen oder Hitzeschüben Hilfe suchen. «Manchmal ist es nicht einfach, abzugrenzen, ob die Symptome tatsächlich

«Durch das Altern verringert sich der Energiebedarf, weshalb man bei gleichbleibender Nahrungsaufnahme riskiert, Fett anzusetzen.» Und dies nicht mehr bloss an Po, Hüfte oder Oberschenkel. Sondern nun, wegen des Östrogenmangels, auch am Bauch, wodurch das Risiko einer Stoffwechselerkrankung – zum Beispiel Diabetes – steigt. Es ist also ratsam, nach dem Beginn der Wechseljahre die Essgewohnheiten zu hinterfragen. «Frauen, die eine Hormontherapie machen, nehmen zu Beginn gelegentlich etwas zu, über die Zeit steigt ihr Gewicht aber weniger an als bei Frauen ohne Therapie.»

Auch wenn heute die Risiken einer Hormontherapie weit geringer einge-

Ich hatte gedacht, das Größte sei vorbei, als die Mens ausblieb. Doch ich war psychisch instabil, launisch und oft – grundlos – unzufrieden. Nachdem mein Blutdruck bisher stets eher zu tief gewesen war, kletterte er nun weit über den grünen Bereich hinaus. Man verschrieb mir blutdrucksenkende Mittel, mit der Prognose, dass ich diese nun ein Leben lang würde schlucken müssen. Das machte mir zu schaffen. Wie auch der Blick in den Spiegel – ich hatte, nachdem ich mitten in den Wechseljahren auch noch das Rauchen aufgegeben hatte, über zehn Kilo zugenommen. Trotzdem verzichtete ich auf die erneute Einnahme von Hormonen.

Dass viele Frauen an Gewicht zulegen, ist laut Kerstin Blickenstorfer normal:

WALLUNGEN, HERZRASEN, WECHSELBAD DER GEFÜHLE – DAS HILFT

Wechseljahre sind keine Krankheit. Doch die Begleitsymptome sind zuweilen lästig und können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Mit einfachen Mitteln lassen sich viele der Beschwerden lindern. **Gesund leben** Viel Bewegung; ausgewogene Ernährung mit reichlich **Obst und Gemüse**, mässiger Kon-

sum von Kaffee, Alkohol, Nikotin, scharfen Gewürzen. **Mönchspfeffer** Wirkt speziell dann, wenn die Wechseljahrbeschwerden vor der **Menstruation** auftreten. **Traubensilberkerze** Ein Extrakt, hergestellt aus der Pflanze, soll bei Hitzeschüben, Herzrasen und Stimmungsschwankungen helfen.

Homöopathie Homöopathische Mittel aktivieren die **Selbstheilungskräfte**. Eine Therapie sollte in Absprache mit Fachpersonen erfolgen. **Phytoöstrogene** Verschiedenste Pflanzen und Gemüse enthalten Phytoöstrogene, zum Beispiel Soja(-bohnen), Rotklee, Hopfen, Leinsamen, Linsen, Spargeln, Haferflocken, Knoblauch.



Mönchspfeffer lindert Wechseljahrbeschwerden. **Entspannung** Akupunktur, Shiatsu, Meditation, Yoga, Qigong etc. bringen den Körper ins Gleichgewicht und stärken das Wohlbefinden.

ANDROPAUSE – HERAUSFORDERUNG FÜR MÄNNER

Die Wechseljahre des Mannes nennen Mediziner **Andropause**, sie beginnt zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr, wenn der männliche Körper die Produktion von Testosteron um jährlich ein bis zwei Prozent drosselt. Im Lauf der Zeit führt dies bei etwa 10 Prozent der Männer zum **Testosteron-Mangel-Syndrom (TMS)**, mit Beschwerden, die jenen der Frauen im Klimakterium gleichen: Sie schlafen schlecht, fühlen sich müde, lustlos und abgeschlagen. Sie le-



gen an **Gewicht** zu, leiden an **Libidoverlust** sowie an sexuellen Problemen oder **Osteoporose**. Ob diese Symptome tatsächlich mit dem sinkenden Testosteronmangel zu tun

haben, ist in der Fachwelt umstritten. Einig ist man sich darüber, dass auch der normale Alterungsprozess dafür verantwortlich ist. Deshalb ist nur in seltenen Fällen – etwa bei Auftreten von schwerer Osteoporose – eine **Hormontherapie** angezeigt. In der Regel hilft den leidenden Männern eine gesunde Lebensführung – ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Nikotin und Alkohol, genügend Entspannung und **viel Bewegung**, möglichst an der frischen Luft.

hormonell bedingt sind oder ob die Frauen aufgrund der Doppelbelastung von Familie und Beruf schlicht erschöpft sind.»

Veränderungen akzeptieren

Unabhängig von der Ursache behandelt die TCM-Spezialistin als Erstes die Schlafstörungen: «Nur wer ausgeruht ist, kann im Alltag bestehen – und bei genug Schlaf gehen meist auch Herzrasen und Schwitzen zurück.» Nach einer Zungen- und Pulsdiagnose stellt sie aus 400 zur Verfügung stehenden Heilkräutern eine individuell auf die Patientin angepasste Rezeptur zusammen. Bei Wechseljahrbeschwerden verschreibt sie auch Pflanzen, die natür-

liche Hormone enthalten wie Yamswurzel oder Soja. Für die Abgabe von bioidentischen Hormonen verweist sie die Patientin an eine Gynäkologin. Laut Helga Zahnd sprechen viele Frauen ausgezeichnet auf die TCM-Therapie an. Auch dann, wenn sie unter starken Periodenblutungen leiden, «die man unbedingt behandeln muss, denn der Substanzverlust fördert die Anfälligkeit für Krankheiten und kann zu Depressionen und Burn-out führen».

Unabhängig davon, welche Beschwerden eine Frau hat: In der Regel wirke eine TCM-Therapie bereits nach wenigen Wochen. «Doch um eine nachhaltige Besserung zu erreichen, sollte sie je nach Stärke

der Beschwerden mindestens sechs Monate dauern.» Nebst Kräutern und Tinkturen gebe es einen weiteren, entscheidenden Faktor, um die Wechseljahre möglichst beschwerdefrei zu überstehen, «die Bereitschaft, sich der Veränderung des eigenen Körpers zu stellen». Denn wenn auch gegen die Wechseljahrbeschwerden manches Kraut gewachsen sei: «Entscheidend ist, dass eine Frau akzeptiert, dass sie mit zunehmendem Alter mehr Erholung braucht und sie der nachlassenden Leistungsfähigkeit in ihrer Lebensgestaltung Rechnung trägt.»

Käme ich nochmals in die Wechseljahre, würde ich – mit meinen Erfahrungen und dem heutigen Wissen – schneller Hilfe suchen. Mich über verschiedene Behandlungsmethoden informieren. Ob ich der Schulmedizin vertrauen oder mich für eine alternative Methode entscheiden würde? Schwer zu sagen. Mit etwas Distanz sehe ich heute die Abänderung als wertvollen Lehrblätz, als Übergang in einen neuen Lebensabschnitt, der ungeahnte Freiheiten bringt.

Menopause – Mediziner geben Auskunft

Auf der Website der Schweizerischen Menopausengesellschaft finden sich wissenschaftlich fundierte Informationen zu Wechseljahrbeschwerden und Behandlungen. www.meno-pause.ch

ANZEIGE

Häufig erkältet?
Ich stärke mein Immunsystem.

Jetzt vorbeugen!

Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.