



Frauen in den Wechseljahren stehen mit beiden Beinen im Leben und gehen heute selbstbewusster mit dem Thema um. / Bild: iStock 1007231682

18.10.2023 10:15 CEST

Welt-Menopause-Tag am 18. Oktober: Mit Magnesium für die Wechseljahre wappnen

Ob im Fernsehen, in Sachbuch-Bestsellern oder in den sozialen Medien – mit einer ganz neuen Selbstverständlichkeit sprechen Frauen heutzutage öffentlich über die Wechseljahre. Das ist auch dringend nötig, denn immer noch leiden viele unter körperlichen und seelischen Beschwerden, ohne zu wissen, dass sie Folgen hormoneller Umstellung sein können. Auch ist noch zu wenigen Frauen bekannt, was sie in Eigenregie tun können, um sich wieder

besser zu fühlen. Beispielsweise kommt es jetzt ganz besonders auf eine gute Versorgung mit Nährstoffen wie Magnesium an.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche – diese „Klassiker“ der Wechseljahre sind allgemein bekannt. Wenn Frauen aber plötzlich weniger stressresistent sind, unter Schlafstörungen, Müdigkeit, erhöhter Reizbarkeit oder Gelenkschmerzen leiden, führen sie dies oft erstmal nicht auf ihre Hormonlage zurück. Dabei können bis zu 30 verschiedene Symptome während der Wechseljahre auftreten – und dies mitunter lange bevor *frau* überhaupt damit rechnet, nämlich in einigen Fällen sogar bereits zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr.[1]

Wohlbefinden steigern – was kann man tun?

Verschiedene Maßnahmen können zu mehr Wohlbefinden in den Wechseljahren beitragen, so ist die Ernährung eine wichtige Stellschraube. Während der Energiebedarf in dieser Lebensphase zunehmend sinkt, ist der Bedarf an Mikronährstoffen hoch.[2] Die Devise lautet also, Makronährstoffe, wie Fette und Kohlenhydrate, reduzieren und bei Mikronährstoffen, also Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, auf eine gute Versorgung setzen. Ein für den Körper zentraler Mikronährstoff ist Magnesium. Es wird häufig als „Mineral der inneren Ruhe“ bezeichnet und trägt zur normalen Funktion der Psyche und des Nervensystems bei sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Zudem ist Magnesium maßgeblich am Energie-Stoffwechsel beteiligt.

Sonnenblumen- und Kürbiskerne enthalten viel Magnesium, genauso wie Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte.[3] Neben einer ausgewogenen Ernährung bieten auch hochwertige Magnesiumpräparate aus der Apotheke (z. B. Biolectra Magnesium) eine gute Möglichkeit, das Mineral in den Alltag zu integrieren. Wer unter Hitzewallungen leidet, sollte in punkto Ernährung zudem darauf achten, Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze zu meiden, denn diese „befeuern“ das übermäßige Schwitzen zusätzlich. Salbei- und Minztee hingegen können zur Linderung dieses Symptoms beitragen.

Bewegen, bewegen, bewegen

Ein weiterer Schritt hin zu wieder mehr Wohlbefinden ist Bewegung. Wer bis jetzt in seinem Leben ein Sportmuffel war, sollte spätestens in den Wechseljahren „in die Gänge kommen“. Denn Bewegung stärkt nicht nur die

Muskeln, sondern auch die Knochen und wirkt so Abbauprozessen entgegen.[4] Außerdem hilft sie bei der Stressreduktion, hebt die Laune und sorgt für entspannteren Schlaf. Übrigens: regelmäßiges „gezieltes“ Schwitzen – z. B. durch Ausdauersport oder Saunagänge – trägt ebenfalls zur Verminderung lästiger Hitzewallungen bei.

Über Biolectra Magnesium 400 mg ultra Direct und 400 mg ultra Kapseln

Biolectra Magnesium 400 mg ultra Direct-Sticks eignen sich dank der praktischen Einnahme ganz ohne Wasser ideal für einen aktiven Lebensstil. Die Sticks sind in den fruchtig-leckeren Geschmacksrichtungen Zitrone oder Orange rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und sind nicht nur frei von Farb- und Konservierungsstoffen, sondern auch vegan, lactose-, gluten- und zuckerfrei. Schon ein Stick deckt den Tagesbedarf an Magnesium und unterstützt die normale Funktion von Nerven und Muskulatur. Wer Kapseln bevorzugt, findet im Biolectra Magnesium-Sortiment ebenfalls das passende Produkt – z. B. die Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Mit patentierten Herstellungsverfahren, innovativen Technologien und jahrzehntelanger Erfahrung sorgt Biolectra Magnesium dafür, dass alle Darreichungsformen die höchsten Ansprüche erfüllen.

Mehr unter: <https://www.biolectra-magnesium.de/produkte/>

[1] Deutsche Menopause Gesellschaft e.V., URL <https://www.menopause-gesellschaft.de/themen/menopause/>, Zugriff am 11.10.2023

[2] Menopause Zentrum Frankfurt, Nährstoffe und Vitamine während der Wechseljahre, URL <https://menopause-zentrum.com/naehrstoffe-und-vitamine/>, Zugriff am 11.10.2023

[3] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Magnesium, URL <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-magnesium/>, Zugriff am 11.10.2023

[4] Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V., Osteoporose Training und Gymnastik: Belastung stärkt den Knochen, URL <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-bewegung-sport/>, Zugriff am 11.10.2023

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Press@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19