

# Gebrauchsinformation

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 08/2012

## **proSan<sup>®</sup> Femin plus**

Fit, gesund und aktiv - in und nach den Wechseljahren

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

Mit **proSan Femin plus** haben Sie ein Produkt erworben, das Ihnen auf natürliche Weise helfen soll, die Wechseljahre ernährungsphysiologisch positiv zu gestalten.

**proSan Femin plus** enthält hochwertige Mikronährstoffe in komplexer Zusammensetzung und ausgewogener Dosierung – zu einer gezielten Versorgung mit Nährstoffen für Frauen in den Wechseljahren, zusammengestellt nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen auf Basis der Orthomolekularen Medizin.

**proSan Femin plus** wird nach höchsten Qualitätsstandards (GMP / HACCP) in Deutschland hergestellt. Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

### Verzehrempfehlung

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

#### **Bitte beachten Sie:**

Haben Sie bitte gerade am Anfang einige Wochen Geduld. Eine Umstellung der Ernährung und/oder Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen ist keine kurzfristige Maßnahme. Sie benötigen häufig eine etwas längere Anlaufzeit bis die gewünschten Effekte festzustellen sind.

Es empfiehlt sich **proSan Femin plus – Kapseln** während der gesamten Umstellungsphase zu verzehren, um so den Wechsel sanft zu gestalten.

#### **Wichtige Hinweise:**

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

**proSan Femin plus** ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Gluten, Laktose und Fructose. Für Diabetikerinnen geeignet (0,004 BE pro Kapsel).

### Darreichungsformen und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln

Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 29,95

PZN-4853254 - Unter dieser Nummer ist **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](mailto:info@prosan.de)  
Internet: [www.prosan.de](http://www.prosan.de)**

# Mikronährstoffe

## für Wohlbefinden, innere Ausgeglichenheit und Vitalität

### Phyto-Östrogene – pflanzliche Hormonstoffe

Ernährungswissenschaftler haben festgestellt, dass die Intensität und Häufigkeit von z.B. Hitzewallungen und Schweißausbrüchen bei Frauen in asiatischen Ländern sehr viel geringer ist als in westlichen Ländern. Man nimmt heute an, dass die Ursache dafür in der Ernährung zu suchen ist. Eines der Hauptnahrungsmittel in Asien ist Soja.

Soja enthält große Mengen an sogenannten Isoflavonen. **Isoflavone** sind pflanzliche Östrogene mit hormonähnlicher Wirkung. In den Wechseljahren fällt der Östrogengehalt im weiblichen Organismus ab und führt zu verschiedenen Reaktionen des Körpers (z.B. Hitzewallungen). Eine Ergänzung der Nahrung mit Soja-Isoflavonen in einer Konzentration und Zusammensetzung, die der sojareichen Ernährung in Asien entspricht, scheint deshalb besonders in den Wechseljahren empfehlenswert.

Eine Tagesdosis **proSan Femin plus** enthält 50 mg Isoflavone (Phytoöstrogene = pflanzliche Hormone) in natürlicher, unveränderter Form. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von ca. 125 g Sojakeimlingen.

**Lignane** gehören ebenfalls zur Klasse der Phytoöstrogene. Sie haben ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Isoflavone. Sie unterstützen den Körper, den Hormonhaushalt in einer natürlichen Balance zu halten.

### Weitere Mikronährstoffe

Außer den Phytoöstrogenen enthalten **proSan Femin plus - Kapseln** weitere Mikronährstoffe, die helfen können, die typischen klimakterischen Erscheinungen zu lindern. Sie tragen bei

- zur Regulation hormoneller Abläufe (Vitamin B5 und B6)
- zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung (Vitamin C, B6, B12 und Folsäure)
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems (Vitamin C, B6, B12, Biotin und Zink)
- zu einer normalen psychischen und seelischen Leistungsfähigkeit (B5)
- zur normalen Funktion des Immunsystems (Vitamin C, B6, B12, D, Folsäure, Zink und Selen)
- zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Vitamin C, E, Zink und Selen)
- zu einer erhöhten Eisenaufnahme (Vitamin C)
- zum Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion (Vitamin D)  
In Deutschland weist ein Großteil der Bevölkerung (ca. 60%) eine nach internationalen Kriterien unzureichende Versorgung mit Vitamin D auf.
- zum Erhalt normaler Haut (Biotin und Zink), Haare und Nägel (Biotin, Zink und Selen)

### Coenzym Q10 - Zell-Energie für mehr Vitalität

Jede Energie, die für die Muskelarbeit oder andere Körperfunktionen erforderlich ist, wird in den Zellen erzeugt. Q10 ist wichtig für die Energiegewinnung und Energieübertragung.

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

**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. Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische, wie z.B. Lachs, Hering und Makrele.

Bereits im Jahr 1944 stellte man fest, dass bei den in Kanada lebenden Eskimos selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftraten. Heute ist bekannt, dass der große Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung der Eskimos (fischreiche Nahrung!) den positiven Effekt ausübte.

**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. **Nachtkerzenöl** ist besonders reich an Gamma-Linolensäure - einer mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäure. **Carotinoide** sind wirksame sog. Sekundäre Pflanzenstoffe.

## 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 sind natürliche körpereigene Substanzen, die der Mensch seit mehreren Millionen Jahren immer als Gemisch mit der täglichen Nahrung aufnimmt. In den richtigen Dosierungen kommt es zu keinen negativen Interaktionen. Im Gegenteil, ihre Wirkungen verstärken sich häufig gegenseitig (synergistische Effekte). Nährstoffgemische sind daher Einzelsubstanzen in ihrer Wirkung überlegen. Auch in der Natur kommen Nährstoffe fast ausschließlich in Kombinationen vor.

Eine orthomolekulare Substitution erfordert daher immer die gleichzeitige Einnahme vieler Vitalstoffe.

Richtig dosieren: Ganz wichtig ist es, die Mikronährstoffe nicht nur bedarfsgerecht für den jeweiligen Verwendungszweck zusammenzustellen, sondern auch ausreichend hoch zu dosieren.

## 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. Bei den meisten Frauen tritt die Menopause zwischen 49 und 55 Jahren ein.

### **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 ernährungsphysiologisch günstig zu beeinflussen.

### **Soja-Isoflavone - ein pflanzliches Östrogen**

Soja enthält große Mengen an sogenannten Isoflavonen. Das sind pflanzliche Östrogene mit hormonähnlicher Wirkung. In den Wechseljahren fällt der Östrogengehalt im weiblichen Organismus ab und führt zu verschiedenen Reaktionen des Körpers (z.B. Hitzewallungen). Eine ausreichende Menge Soja-Isoflavone als Nahrungsergänzung ist dann besonders nützlich.

### **Fazit**

Eine Ergänzung der Nahrung mit Soja-Isoflavonen in einer Konzentration und Zusammensetzung, die der sojareichen Ernährung in Asien entspricht, scheint deshalb besonders in den Wechseljahren empfehlenswert zu sein.

Eine Tagesdosis **proSan Femin plus** enthält **50 mg Isoflavone** (dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von ca. 125 g Sojakeimlingen) und **10 mg Lignane**, die ebenfalls zur Klasse der Phytoöstrogene gehören und ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Isoflavone haben.