



## Nährstoffe für die Frau in den Wechseljahren

### Die Wechseljahre – ein natürlicher Umstellungsprozess des weiblichen Körpers

Für Gesundheit und Wohlbefinden in und nach den Wechseljahren spielen eine gesunde Lebensführung, ausreichende Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung eine Rolle.

In den Wechseljahren verändert sich die körpereigene Hormonproduktion der Frau. Dies ist ein natürlicher Vorgang im weiblichen Organismus. Bei vielen Frauen kommt es im Rahmen dieser natürlichen Veränderungen zu Begleiterscheinungen.

Die Tabletten von Doppelherz enthalten eine spezielle Nährstoffkombination aus 500 mg Calcium, kombiniert mit 5 µg Vitamin D, B-Vitaminen und 50 mg Soja-Isoflavone.

In Asien hat der Verzehr von Soja eine lange Tradition. Soja stellt eine hochwertige Quelle für den Pflanzenstoff Isoflavone dar.

### Calcium + Vitamin D – für den Knochenerhalt

**Calcium** ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der zum normalen Knochenerhalt benötigt wird. Da in und nach den Wechseljahren dem Körper nach und nach Calcium entzogen werden kann, sollte Calcium regelmäßig und ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden.

Der „Calcium-Einbauhelfer“ **Vitamin D** trägt zur normalen Calciumaufnahme bei und spielt ebenfalls eine Rolle für den normalen Knochenerhalt. Dies ist insbesondere in den Wechseljahren von Bedeutung, da der Körper in dieser Lebensphase das Calcium nicht mehr so gut verwerten kann.

Vitamin D kann der Körper durch die regelmäßige Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen. Diese Eigenproduktion reicht in unseren Breitengraden jedoch oft nicht aus. Insbesondere in den Wintermonaten wird daher vom Körper weniger Vitamin D gebildet.

Die **B-Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>** und **Biotin** tragen zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

**Biotin** unterstützt den Erhalt normaler Haut und Haare und ist daher auch als Vitamin H bekannt.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zum normalen Eiweißstoffwechsel bei und spielt wie Vitamin B<sub>12</sub> eine Rolle für die normale Bildung der roten Blutkörperchen, die am Sauerstofftransport beteiligt sind.

**Folsäure** leistet einen Beitrag zur normalen Blutbildung und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

### Eine Tablette enthält:

50 mg Soja-Isoflavone (aus 125 mg Sojakonzentrat), 500 mg Calcium, 5 µg Vitamin D, 1,4 mg Vitamin B<sub>1</sub>, 1,6 mg Vitamin B<sub>2</sub>, 2,0 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 3,0 µg Vitamin B<sub>12</sub>, 150 µg Biotin, 400 µg Folsäure

### Verzehrsempfehlung:

Täglich eine Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

Die Tabletten von Doppelherz enthalten 500 mg Calcium, Vitamin D + B-Vitamine, angepasst an die Bedürfnisse des Körpers in und nach den Wechseljahren.



**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg