

# Gebrauchsinformation

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 08/2010

## **proSan<sup>®</sup> Femin plus**

Fit, gesund und aktiv - in und nach den Wechseljahren

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan<sup>®</sup> Femin plus** entschieden haben.

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

**proSan<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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.

### Verzehrsempfehlung

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<sup>®</sup> 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 sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

**proSan<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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**

## Mikronährstoffe

### für Wohlbefinden, innere Ausgeglichenheit und Vitalität

Besonders wichtig sind die **Isoflavone** aus Sojaextrakt (Phytoöstrogene = pflanzliche Hormone). Isoflavone können helfen das natürliche Gleichgewicht im weiblichen Organismus zu erhalten. Sie können auf Hitzewallungen und andere Unannehmlichkeiten positiv Einfluss nehmen - und so das Wohlbefinden unterstützen.

**Lignane** gehören ebenfalls zur Klasse der Phytoöstrogene. Sie haben ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Isoflavone.

**Vitamin C** unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für den Aufbau der Knochen und des Bindegewebes. Außerdem kann der Körper besser Eisen aufnehmen. Darüber hinaus wirkt Vitamin C antioxidativ als Radikalfänger, d.h. es kann die unerwünschten Freien Radikale, die im Körper durch verschiedene Stoffwechselforgänge und externe Belastungen entstehen können, neutralisieren. Da Vitamin C im Körper kaum gespeichert werden kann, ist eine tägliche Zufuhr sinnvoll.

**Vitamin E** unterstützt ebenso wie z.B. Vitamin C das Immunsystem bei der Abwehr von Freien Radikalen. Man spricht hier auch von einer antioxidativen Wirkung.

Die Vitamine des **Vitamin B** – Komplexes sind wichtig für das Nervensystem. Sie stärken die Nerven und unterstützen sowohl die körperliche als auch psychische Gesunderhaltung – z.B. bei Erschöpfungszuständen.

Gerade bei unausgewogener Ernährung und besonderen individuellen Belastungen ist eine Versorgung mit **Folsäure** nicht immer gewährleistet. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche. Der Gehalt an Folsäure ist speziell auf den erhöhten Bedarf des weiblichen Organismus abgestimmt.

**Vitamin D3** hat einen positiven Einfluss auf die Mineralisierung und damit die Gesunderhaltung der Knochen.

**Biotin** ist u.a. wichtig für das Wachstum. Wird nicht genug Biotin zugeführt, kann dies z.B. zu trockener, schuppiger Haut führen.

**Carotinoide** sind antioxidativ wirksame pflanzliche Stoffe. Es gibt Anhaltspunkte, die auf einen positiven Einfluss bei Oxidationsvorgängen (Freie Radikale) sowie Alterungsprozessen hinweisen.

#### 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.

Eine weitere positive Eigenschaft besteht in der Funktion als Radikalfänger. Q10 ist als Antioxidans in der Lage, Freie Radikale zu neutralisieren. Die antioxidative Wirkung von Q10 kann die Alterung verlangsamen, die durch die zellschädigenden Freien Radikale begünstigt wird (Anti-Aging).

#### Mehr Sicherheit und Qualität durch hohe Reinheit

*proSan® Femin plus*-Kapseln enthalten qualitativ sehr hochwertiges Q10 mit einem sehr hohen Reinheitsgrad. Dieses Q10 ist aufgrund des aufwendigen standardisierten Produktions-Prozesses sehr teuer. Viele Q10-Produkte sind nicht standardisiert und haben nicht die erwünschte hohe Reinheit. Synthetisches bzw. halbsynthetisches Q10 enthält leider oftmals Verunreinigungen.

**Zink und Selen** sind Spurenelemente und für die Schutzmechanismen der Zellen von Bedeutung.

**Omega-3-Fettsäuren** haben heute einen hohen Stellenwert - speziell auch in der herzgesunden Ernährung. Omega-3-Fettsäuren können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden. Sie sollten daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

**Alpha-Linolensäure (ALA)** ist eine essenzielle (muss mit der Nahrung zugeführt werden) 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.

Alpha-Linolensäure bremst darüber hinaus die Vermehrung von Fettzellen.

Nachtkerzenöl ist besonders reich an **Gamma-Linolensäure (GLA)** - einer mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäure. Diese ist wichtig für Haut, Haare, Nägel und hormonelle Vorgänge und kann helfen, einen unausgeglichene Hormonhaushalt zu stabilisieren.

## 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**

Ernährungswissenschaftler haben festgestellt, dass die Intensität und Häufigkeit von 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. 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.

# Zusammensetzung

## Tagesdosis 2 Kapseln

### Sojaextrakt

enthält in natürlicher unveränderter Form

Isoflavone 50 mg

### Leinsamen-Extrakt

enthält Lignane 10 mg

### Vitamine

Vitamin C 120 mg

Vitamin E (aus natürlichen Pflanzenölen) 30 mg

Folsäure 300 µg

Pantothensäure (B5) 6 mg

Vitamin B6 3 mg

Vitamin B12 9 µg

Vitamin D3 10 µg

Biotin 150 µg

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Natürliche Carotinoide 3,6 mg

davon Alpha-Carotin 0,8 mg

Beta-Carotin 1,6 mg

Lycopin 0,6 mg

Lutein 0,6 mg

### Weitere Mikronährstoffe

Coenzym Q10 10 mg

### Spurenelemente

Zink 5 mg

Selen 30 µg

### Fettsäuren

Lachsöl, enthält

Omega-3-Fettsäuren 340 mg

EPA (Eicosapentaensäure) 60 mg

DHA (Docosahexaensäure) 40 mg

Nachtkerzenöl, enthält 74 mg

Gamma-Linolensäure (GLA) 6,6 mg

Leinöl, enthält 100 mg

Alpha-Linolensäure (ALA) 50 mg

### Nährwertangaben

Brennwert 30,86 kJ (7,48 kcal)

Eiweiß 0,4 g

Kohlenhydrate 0,01 g

Fett 0,6 g

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