

9. Was gefällt Ihnen an Alsifemin® Klima-Soja plus Calcium-D<sub>3</sub> weniger gut?

### Ernährungsinformation

# Alsifemin®

## Klima-Soja plus Calcium-D<sub>3</sub>

NAHRUNGSERGÄNZUNG

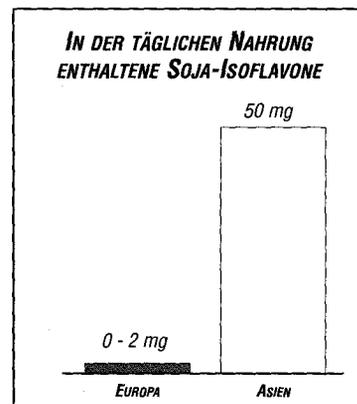
**Die Wechseljahre – einem natürlichen Umstellungsprozess des weiblichen Körpers richtig begegnen.**

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Umstellungsprozess des weiblichen Körpers. Lästige Hitzewallungen und gelegentliche Schweißausbrüche sind unangenehme Begleiterscheinungen dieser Umstellungsphase. Zusätzlich geht mit dem Rückgang der körpereigenen Hormonproduktion ein langsamer Abbau der Knochensubstanz einher. Den Knochen wird nach und nach Calcium entzogen. Es besteht daher in und nach diesem Lebensabschnitt häufig ein erhöhter Bedarf an Calcium.

**Die ernährungsphysiologisch abgestimmte Kombination von Alsifemin® mit Phyto-Östrogenen plus Calcium 600 und Vitamin D<sub>3</sub> ergänzt sinnvoll eine calciumarme Ernährung (z.B. wenn zu wenig Milchprodukte verzehrt werden).**

Untersuchungen haben gezeigt, dass die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre (Hitzewallungen, Schweißausbrüche) nicht bei jeder Frau gleich ausgeprägt sind und sich vor allem von Land zu Land unterscheiden. So sind diese Beschwerden vor allem in asiatischen Ländern kaum bekannt und nur gering ausgeprägt.

Ernährungswissenschaftliche Studien führen dies auch auf einen Unterschied in der Ernährung zurück. So wird in asiatischen Ländern im Vergleich zu Europa (s. Tabelle) ein Vielfaches mehr an Soja verzehrt. Soja ist die Pflanze, aus der die Isoflavone (so genannte Phyto-Östrogene) gewonnen werden. Diesen Soja-Isoflavonen wird der Unterschied im Wohlbefinden während der Wechseljahre zugeschrieben.



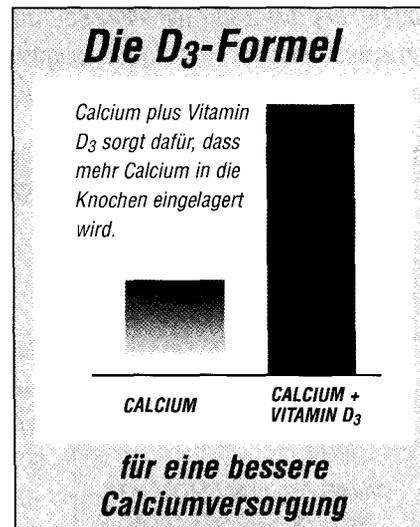
**Neben den Soja-Isoflavonen enthält Alsifemin® Calcium 600 und Vitamin D<sub>3</sub> sowie weitere wichtige Nährstoffe.**

Mit der Umstellung der Hormonproduktion in den Wechseljahren wird nicht nur Calcium entzogen, sondern es lässt auch die Neubildung des Knochengewebes nach. Ein wünschenswerter Knochenaufbau kann durch eine geeignete Lebens- und Ernährungsweise gefördert werden, insbesondere durch viel Bewegung und das Meiden von Genussgiften. Ein entscheidender Faktor ist auch eine ausreichende Calciumaufnahme mit der Nahrung. Die durchschnittliche tägliche Calciumaufnahme mit der Nahrung beträgt bei Frauen 600-700 mg (0,6-0,7 g). Wünschenswert ist eine Calciumaufnahme von 1.200 mg (1,2 g). Mit der Zufuhr von 600 mg Calcium durch Alsifemin® kann die wünschenswerte Calciumaufnahme gewährleistet werden.

bitte wenden

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Vitamin D<sub>3</sub>. Vitamin D<sub>3</sub> fördert die Calciumaufnahme durch den Darm und die Einlagerung von Calcium in den Knochen. Vitamin D<sub>3</sub> ist sozusagen der Schlüssel, der dem Calcium die Tür zum Knochen öffnet. Vitamin D<sub>3</sub> wird im Körper auch selbst produziert, allerdings nur bei genügend Sonnenlicht. Für Frauen, die sich wenig im Freien aufhalten, ist häufig eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D<sub>3</sub> sinnvoll.

- Vitamin B6, B12 und Folsäure können einen ungünstigen Homocysteinspiegel beeinflussen – ein erhöhter Homocysteinspiegel ist ein Risikofaktor für die Gesundheit
- Die Kombination aus Folsäure und Zink ist gut für die körpereigenen Abwehrkräfte
- Vitamin K ist am Aufbau des Knocheneiweißes beteiligt
- Das Spurenelement Mangan wirkt am Knochenstoffwechsel mit
- Fluorid ist ein Bestandteil der Knochen und unterstützt die Knochenstabilität



#### Inhaltsstoffe pro Tablette:

Sojaextrakt	125 mg	Vitamin K1	65 µg
darin enthalten Soja-Isoflavone	50 mg	Folsäure	400 µg
Calcium	600 mg	Zink	5 mg
Vitamin D <sub>3</sub>	5 µg	Mangan	1 mg
Vitamin B6	3 mg	Fluorid	0,3 mg
Vitamin B12	3 µg		

Nährwertangaben:	pro 100 g	pro Tablette	
Brennwert:	178,35 kJ (42,84 kcal)	3,58 kJ (0,86 kcal)	100 g $\Delta$ 0,78 BE
Eiweiß:	0,65 g	0,013 g	1 Tablette $\Delta$
Kohlenhydrate:	9,36 g	0,188 g	0,016 BE
Fett:	0,60 g	0,012 g	

#### Verzehrempfehlung:

Empfohlen wird der Verzehr von 1 Tablette täglich zum Essen mit viel Flüssigkeit (1/4 Liter).

**Hinweis:** Personen, die Mittel zur Hemmung der Blutgerinnung einnehmen, wie z.B. Phenprocoumon oder Warfarin (enthalten z.B. in Marcumar oder Coumadin), sollen ihren Arzt über den Verzehr von Vitamin K, wie in Alsifemin® Klima-Soja plus Calcium-D<sub>3</sub> enthalten, informieren, da Vitamin K die Wirkung dieser Mittel abschwächen kann.

**ALSITAN GmbH • D-86926 Greifenberg • <http://www.alsitan.com>**

12880-26 100 SD 1106



### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Höchste Qualität und die Weiterentwicklung unserer Präparate stehen für uns an oberster Stelle. Damit wir unsere Produkte noch besser an Ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen können, benötigen wir Ihre Meinung. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für die Beantwortung unserer Fragen. Das Porto von 0,55 € erhalten Sie natürlich zurück. Dass wir Ihre Angaben vertraulich behandeln und nicht an Dritte weitergeben ist selbstverständlich.