

# Ellafem<sup>®</sup>



*Für Frauen  
in und nach den  
Wechseljahren*

## Sanft durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre bezeichnen die Phase der hormonellen Umstellung der Frau. Auch aufgrund der sinkenden Östrogenproduktion verändert sich ihr Stoffwechsel. Viele Frauen erleben diese Zeit als einschneidend bezüglich ihres psychischen und körperlichen Wohlbefindens.

Wie ausgeprägt die typischen natürlichen Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen sind, ist sehr individuell. Auch kann die Stress-toleranz sinken und als frühzeitige Erschöpfung empfunden werden.

Selbst wenn die Symptome sich generell mit den Jahren selbstständig bessern, möchten viele Frauen, die unter Beschwerden leiden, ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise positiv beeinflussen. Viele verändern daher ihren Lebensstil und ihre Ernährungsgewohnheiten.

Sportliche Aktivitäten und bestimmte Entspannungstechniken können helfen, den Alltag zu entschleunigen und die Stimmung aufzuhellen.

Die Ernährung kann das Wohlbefinden beeinflussen. Daher lohnt es, sich mit seinen Nahrungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Der Verzicht auf starken Kaffee, schwarzen Tee, alkoholische Getränke, Schokolade, Salz und scharfe Gewürze kann Beschwerden wie Hitzewallungen lindern. Dagegen kann der Genuss von sojareichen Nahrungsmitteln den steigenden Östrogenmangel abfedern und sich damit positiv auf die typischen, hormonbedingten Wechseljahresbeschwerden auswirken.



## Die Kraft der Natur nutzen

Ellafem® setzt sich aus hochwertigen natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen zusammen.

Aus der Sojabohne gewonnene Isoflavone, die man auch als Pflanzen- bzw. Phytoöstrogene bezeichnet, ähneln der Struktur des menschlichen Hormons Östrogen.

Darüber hinaus trägt Vitamin B<sub>6</sub> zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Das Öl der Nachtkerzen, Omega-3-Fettsäuren und Carotinoide aus Meeresalgen sowie wertvolle Vitamine und die essenziellen Spurenelemente Selen und Zink bedienen weitere Bedürfnisse des weiblichen Organismus während der hormonellen Umstellung.



Ellafem®



## Wie Ellafem® Sie unterstützt

Die weiteren Inhaltsstoffe von Ellafem® bewirken eine normale Funktion u.a. in folgenden Bereichen:

Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	Energiestoffwechsel, Nervensystem, Herzfunktion, psychische Funktion
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	Eisenstoffwechsel, Sehkraft, Haut, Schleimhäute, Nervensystem, Bildung roter Blutkörperchen, Energiestoffwechsel, Zellschutz vor oxidativem Stress, Verringerung von Müdigkeit
Pantothensäure (Vitamin B <sub>5</sub> )	Geistige Leistungsfähigkeit, Vitamin D-Synthese, Stoffwechsel von Steroidhormonen, Energiestoffwechsel, Verringerung von Müdigkeit
Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxal-5-Phosphat)	Immunsystem, Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel, Cystein-Synthese, Nervensystem, Hormontätigkeit, Homocystein-Stoffwechsel, Energiestoffwechsel, Bildung roter Blutkörperchen, psychische Funktion, Verringerung von Müdigkeit
Biotin (Vitamin B <sub>7</sub> )	Haare, Haut und Schleimhäute, Energiestoffwechsel, Nervensystem, Stoffwechsel von Makronährstoffen, psychische Funktion
Folsäure (Vitamin B <sub>9</sub> )	Aminosäuresynthese, Blutbildung, Homocystein-Stoffwechsel, Immunsystem, psychische Funktion
Vitamin B <sub>12</sub>	Energiestoffwechsel, Zellteilung, Bildung roter Blutkörperchen, Immunsystem, Nervensystem, Homocystein-Stoffwechsel, psychische Funktion, Verringerung von Müdigkeit
Vitamin C	Verringerung von Müdigkeit, Immunsystem, Nervensystem, Kollagenbildung, Haut, Knorpel, Knochen, Blutgefäße, Zähne, Zahnfleisch, psychische Funktion, Zellschutz vor oxidativem Stress, Energiestoffwechsel, Eisenaufnahme
Vitamin D	Knochen, Zähne, Calciumspiegel, Muskelfunktion, Immunsystem, Zellteilung, Calcium-/Phosphor-Aufnahme und Verwertung
Vitamin E	Zellschutz vor oxidativem Stress
Zink	Haut, Nägel, Haare, Knochen, Sehkraft, Säure-Basen-Stoffwechsel, Kohlenhydrat-Stoffwechsel, kognitive Funktion, Immunsystem, Zellschutz vor oxidativem Stress, DNA-Synthese, Eiweißsynthese, Stoffwechsel von Makronährstoffen, Zellteilung, Fettsäurestoffwechsel, Vitamin A-Stoffwechsel
Selen	Haare, Nägel, Schilddrüse, Immunsystem, Zellschutz vor oxidativem Stress

Jeder Mikronährstoff von Ellafem® leistet einen wichtigen ernährungsphysiologischen Beitrag und bewirkt gleichzeitig – in Verbindung mit den anderen Vitalstoffen – die hohe Wertigkeit von Ellafem® für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen in und nach den Wechseljahren.

## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

**Wann beginnen die Wechseljahre?** In den Jahren vor und nach der letzten Regelblutung befinden sich Frauen in den Wechseljahren, die den Übergang von der fruchtbaren Lebensphase, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist, beschreiben. Meist beginnen die Wechseljahre ab Mitte 40.

**Was sind typische Anzeichen der Wechseljahre?** Unregelmäßige Monatsblutungen und anfangs oft kürzere, später oft längere Zyklen sind typisch für die Wechseljahre. Auch das körperliche und psychische Wohlbefinden sinkt bei vielen Frauen während dieser hormonellen Umstellungsphase: Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen treten häufig auf.




### Verzehrempfehlung:

**Täglich 1 Kapsel** mit ausreichend Flüssigkeit zu einer der Mahlzeiten einnehmen. Das Nahrungsergänzungsmittel ist so dosiert, dass die Einnahme von nur 1 Kapsel Ellaferm® täglich ausreicht.

### Packungsgrößen:

Ellaferm® ist in Packungen zu  
30 Tabletten 18,10 € PZN 1009339  
60 Tabletten 31,95 € PZN 1009351  
90 Tabletten 46,30 € PZN 1009374  
in allen Apotheken erhältlich.

Köhler Pharma GmbH   
Neue Bergstraße 3-7  
64665 Alsbach  
Telefon: 0 62 57 - 506 529 0  
Telefax: 0 62 57 - 506 529 20  
[www.koehler-pharma.de](http://www.koehler-pharma.de)

### 1 Kapsel Ellaferm® enthält:

- 50 mg Isoflavone aus Sojaextrakt
- 14 mg Vitamin E (aus natürlichen Pflanzenölen)
- 2 mg natürliche Carotinoide aus Meeresalgen
- 20 µg Vitamin D<sub>3</sub>
- 2,1 mg Vitamin B<sub>1</sub>
- 2,4 mg Vitamin B<sub>2</sub>
- 4 mg Vitamin B<sub>6</sub>
- 3 µg Vitamin B<sub>12</sub>
- 450 µg Folsäure
- 225 µg Biotin
- 6 mg Pantothersäure
- 60 mg Vitamin C
- 7 mg Zink
- 40 µg Selen
- 64 mg Omega-3-Fettsäuren aus natürlichem Mikroalgen-Öl, davon:
  - 9 mg Eicosapentaensäure
  - 18 mg Docosahexaensäure
  - 100 mg Nachtkerzenöl, davon
  - 9 mg Gamma-Linolensäure

### Hinweise:

Alle Bestandteile in Ellaferm® sind ohne Gentechnik. Ellaferm® ist glutenfrei, frei von Fruktose, Laktose, Fischöl, Hefe sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen.



Stand: 08/2023