Apa Care

Wechseljahre verstehen –

7 Strategien für Mundgesundheit, Energie & Wohlbefinden

Klimakterium

www.apacare.de

ApaCare Gesundheitsratgeber

vereinen wissenschaftliche Expertise mit praktischen Tipps. Sie erklären leicht verständlich, wie Zahnpflege, Mikrobiom und Ernährung zusammenhängen – und geben konkrete Empfehlungen für ein gesundes und vitales Leben.

Wechseljahre
Die Phase des Wandels.

Die Wechseljahre sind eine natürliche, aber oft herausfordernde Phase im Leben einer Frau. Neben Hitzewallungen, Schlafproblemen, Stimmungs- und Gewichtsschwankungen können hormonelle Veränderungen auch die Mundgesundheit beeinflussen – von Mundtrockenheit bis hin zu Zahnfleischproblemen.

In diesem Guide zeigen wir Ihnen **7 praxiserprobte Strategien,** um gesund, vital und selbstbewusst durch diese Lebensphase zu gehen.
Damit können Sie Ihre Gesundheit, Energie und Lebensqualität in den Wechseljahren maßgeblich verbessern.

#Tipp 1

Die Wechseljahre
und Ihr Körper

Östrogenmangel verändert die Schleimhäute, den Knochenstoffwechsel sowie das Immunsystem und steigert das Risiko für kognitive Störungen bis hin zur Demenz.

Aber auch die Mundflora wird sensibler:

- Zahnfleischentzündungen treten leichter auf
- Knochenabbau kann zu Parodontitis und Osteoporose führen
- Das orale Mikrobiom verliert an Balance

ApaCare Oralactin Zahnpflege mit flüssigem Zahnschmelz und probiotischen Wirkstoffen schützt, stärkt das orale Mikrobiom und beugt Entzündungen vor.
Ob eine Behandlung mit naturidentischen Hormonen oder eine Hormonsubstitution sinnvoll ist, sollte nach individueller Nutzen-Risiko-Abwägung gemeinsam mit einer gynäkologischen Fachärztin/Facharzt am besten mit endokrinologischer Erfahrung besprochen werden.

Experten-Tipp

#Tipp 2

Mundtrockenheit & empfindliches Zahnfleisch

Trockenheit und Brennen im Mund sowie Geschmacks-irritationen können typische Symptome sein.

- ApaCare Oralactin Liquid Mundspülung mit Hyaluronsäure spendet intensive Feuchtigkeit und fördert die Regeneration der Mundschleimhaut.
- ApaCare Gum mit Xylitol – bei Mundtrockenheit für mehr Speichelfluss, Zahnschutz und ein frisches Mundgefühl.

Ausreichend trinken und Alkohol sowie stark gesüßte Getränke vermeiden.

Experten-Tipp

#Tipp 3

Schlafprobleme & Stress

meistern – mehr Energie & Vitalität

Hormonelle Schwankungen in den Wechseljahren können den inneren Rhythmus, den Stoffwechsel und die Schlafqualität aus dem Gleichgewicht bringen. Das Ergebnis: weniger Energie, mehr Stress und nachlassende Leistungsfähigkeit. Doch mit den richtigen Impulsen lässt sich gegensteuern:

- Power Pulse Protein-Shake mit hochwertigem Eiweiß, Rote Bete (natürliche Nitrate) und Polyphenolen aus Beeren steigert die Leistungsfähigkeit, unterstützt die Regeneration, schenkt Vitalität und fördert einen gesunden Schlaf.
- Einfache Entspannungsrituale wie ein kurzer Abendspazier-gang, sanftes Dehnen, eine Atemübung, ein warmes Fußbad oder entspannende Musik helfen, Stress abzubauen und den Körper auf die Nacht vorzubereiten.

Tageslicht & Sonne fördern die Dopaminbildung – die Vorstufe des Schlafhormons Melatonin – und stabilisieren so den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Experten-Tipp

#Tipp 4

Ernährung & Gewicht *im Gleichgewicht.*

In den Wechseljahren sinkt der Grundumsatz – dadurch kommt es häufig zu Gewichtszunahme, auch wenn die Ernährung unverändert bleibt. Mit den richtigen Anpassungen lassen sich Stoffwechsel und Gewicht jedoch im Gleichgewicht halten:

- Mehr Protein: Ein erhöhter Proteinanteil schützt Muskeln und Knochen und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.
- Antiinflammatorische Ernährung: Viel Gemüse, Beeren, Nüsse und Olivenöl unterstützen den Stoffwechsel, wirken entzündungshemmend und fördern die Gesundheit.

Power Pulse: *Das innovative Protein-Nitrat-Polyphenol-Pulver als Shake sättigt nachhaltig, fördert die Stoffwechselbalance und unterstützt Vitalität. Ergänzend sorgen die Power Pulse Superfruit Gummies für eine fruchtige Portion Polyphenole und Antioxidantien – praktisch für unterwegs.*

Experten-Tipp

#Tipp 5

Muskeln & Energie *erhalten.*

In den Wechseljahren beschleunigt sich der Muskelabbau – das wirkt sich nicht nur auf die Figur, sondern auch auf den Stoffwechsel und die Energie aus. Mit den richtigen Maßnahmen lassen sich Muskeln und Vitalität gezielt erhalten:

- 2–3 Proteinportionen täglich – zum Beispiel mit Power Pulse – schützen die Muskulatur und unterstützen die Regeneration.
- Regelmäßige Bewegung mit Kraft- und Ausdauertraining stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf.

Polyphenole & Antioxidantien liefern Energie, schützen die Zellen und fördern die Leistungsfähigkeit.

*Genießen Sie morgens oder nachmittags zwischendurch ein Glas **Power Pulse Shake,** einfach mit kühlem Wasser oder Mandelmilch zubereitet.*

Experten-Tipp

#Tipp 6

Mundflora & Immunsystem –

Ihr Gesundheitsbarometer.

Die Mundflora ist weit mehr als nur ein lokales Thema – sie ist eng mit der allgemeinen Gesundheit verbunden:

- Ein stabiles orales Mikrobiom schützt vor Zahnfleisch-entzündungen, Parodontitis und Karies.
- Störungen der Mundflora stehen im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck.
- Über die Achse Mund – Darm – Immunsystem beeinflusst die Mundflora direkt die Abwehrkräfte, die Stoffwechselbalance und sogar die Stimmung.

__Oralactin probiotische Lutschpastillen__ unterstützen das natürliche Gleichgewicht der Mundflora durch eine einzigartige Kombination ausgewählter Bakterienkulturen. Sie tragen zur Erhaltung einer gesunden Mundumgebung bei und leisten damit einen wertvollen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden.

Experten-Tipp

#Tipp 7

Checkliste & Tagesplan:

Ihre 7 Schritte für mehr Wohlbefinden.

Starten Sie Ihren Tag mit einer Routine, die Mundpflege, ausgewogene Ernährung und Entspannungszeiten einschließt:

1. Tägliche Pflege mit ApaCare Oralactin Zahncreme. Apacare Gum Kaugummi für zwischendurch.
2. Mundschleimhaut und Zahnfleisch mit Oralactin Liquid Mund-spülung pflegen und befeuchten.
3. Orales Mikrobiom mit Oralactin Probiotika stärken.
4. Proteinreiche Ernährung mit Power Pulse ergänzen.
5. Polyphenolreiche Lebensmittel (Beeren, Rote Bete) integrieren.
6. Entspannung und Schlafhygiene täglich fördern.
7. Regelmäßige Bewegung für Muskelerhalt und Wohlbefinden.

__Weitere Ratgeber__ zu verschiedenen Themen der Zahn-, Mund- und Allgemeingesundheit finden Sie unter apacare.de/expertentipps/

Experten-Tipp

ApaCare

Flüssiger Zahnschmelz

OraLactin

Probiotika

PowerPulse

Prophylaxe Supplements

www.apacare.de

ApaCare OraLactin

ApaCare
Flüssiger Zahnschmelz

OraLactin
Probiotika

PowerPulse
Prophylaxe Supplements

www.apacare.de **www.powerpulse.de**

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ Zahn. Mund. Gesundheit. Ratgeber
- ✓ Probiotische Zahn. Mund. Gesundheit. Ratgeber
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation MIH

Download: www.apacare.de/expertentipps/

Information

ApaCare und OraLactin sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen,
Fon +49 7071 9 75 57 21, info@cumdente.de
Alle ApaCare Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt.
© Copyright Cumdente GmbH. Stand August 2025