



Presstext lang:

Wenn Frauen ins Schwitzen kommen

Hitzewallungen zählen zu den häufigsten Wechseljahrbeschwerden. Ein gesundheitliches Risiko besteht dabei nicht. Jetzt gibt es eine natürliche Lösung, um die Beschwerden zu lindern.

Es beginnt meist im Brustbereich: Die Haut rötet sich und fühlt sich heiss an, dann steigt die Hitze in den Kopf und schiesst durch den ganzen Körper. Das Herz beginnt schneller und stärker zu schlagen, Schweiß bricht aus allen Poren – nur um einen daraufhin frösteln zu lassen. Es geschieht vor allem nachts. Wieder einschlafen, wenn Nachthemd und Bettzeug vollgeschwitzt sind? Keine Chance ...

Was nach einer Krankheit klingt, ist in Wahrheit ein ganz natürliches Phänomen. Frauen um die 50 kennen das. Einige erleben es einmal die Woche, andere sogar mehrmals am Tag. Und zwar über Jahre hinweg. Denn Hitzewallungen und Schweissausbrüche gehören zu den verbreitetsten Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre.

Ursachen für Hitzewallungen

Weil die Eierstöcke ab einem gewissen Alter die Hormonproduktion allmählich einstellen, entsteht ein Östrogenmangel. Die Schwankungen im Hormonspiegel führen unter anderem dazu, dass das Temperaturregulations-Zentrum im Gehirn Fehlsignale erhält. Der Körper nimmt eine scheinbare Überhitzung wahr und schickt das Blut nach aussen in die Haut, um sich so Kühlung zu verschaffen. Der Schweissausbruch ist ein Versuch des Körpers, die Temperatur zu senken – der häufig darin endet, dass man friert. Das Herzklopfen entsteht durch die Ausschüttung von Adrenalin, das ebenfalls zur Abkühlung beiträgt, dabei aber auch für Aufregung und Reizbarkeit sorgt. Diesen Vorgang als Krankheit zu bezeichnen, wäre absolut falsch. Und doch sind die Beschwerden nicht zu unterschätzen. Laut einer breit angelegten europäischen Menopause-Untersuchung haben 94 Prozent aller Frauen zwischen dem 45. und dem 60. Lebensjahr Beschwerden, sieben Prozent leiden unter Hitzewallungen und Schweissausbrüchen. Diese Symptome werden denn auch am unangenehmsten empfunden.

Salbei: natürliche Hilfe gegen Schweissausbrüche

Weil die oft empfohlene Einnahme von Hormonen auf Dauer das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, nachweislich erhöht, bevorzugen immer mehr Frauen und Gynäkologen eine sanftere, pflanzliche Therapiemethode. Vor kurzem haben Forscher daher die Heilpflanze Salbei wiederentdeckt. Ihre schweisshemmende Wirkung ist traditionell überliefert. Gemäss aktuellen Studien reduziert der Frischpflanzenextrakt der Salbeiblätter Anzahl und Intensität der Hitzewallungen und Schweissausbrüche und mindert dadurch auch Begleiterscheinungen wie Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit sowie Energielosigkeit. Zudem deuten die Studien darauf hin, dass Salbei bei Beschwerden wie innerer Unruhe, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit Abhilfe verschafft.

Tipps gegen Hitzewallungen

Es kann durchaus sinnvoll sein, neben einer medikamentösen Behandlung mit Salbei noch andere Mittel einzunehmen. Im Alltag können weitere Aspekte beachtet werden. Bei der Bekleidung helfen mehrere Schichten aus Naturmaterial, die bei Bedarf abgelegt und wieder angezogen werden können. Dasselbe Schichtverfahren hilft auch bei der Bettwäsche. Wer will, kann eine Kühlpackung unters Kopfkissen legen. Indem das Kissen gedreht wird, hat man stets eine kühle Oberfläche. Wer sich regelmässig an der frischen Luft bewegt, ist zudem weniger anfällig auf Hitzewallungen. Ruhe und Entspannung sind ohnehin hilfreicher als Stress und Aufregung. Scharfe Speisen sollten ebenso vermieden werden wie heisse Getränke. Bei der Ernährung werden insbesondere östrogenreiches Gemüse empfohlen, wie zum Beispiel Soja, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Alfa-Alfa-Sprossen.

3750 Zeichen/Abdruck frei

Weitere Informationen und Gesundheitstipp: www.avogel.ch