



Presstext kurz:

Wenn Frauen ins Schwitzen kommen

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

Drei von vier Frauen in den Wechseljahren leiden unter Hitzewallungen und Schweissausbrüchen. Das Schwitzen und die Wärmegefühle gehören nicht nur zu den verbreitetsten Begleiterscheinungen der Wechseljahre, sondern auch zu den unangenehmsten.

Neu gibt es eine pflanzliche Alternative, um diese Beschwerden zu reduzieren. Vor kurzem haben Forscher den Salbei als natürliche Hilfe bei Wechseljahrsbeschwerden wiederentdeckt. Seine schweisshemmende Wirkung ist traditionell überliefert, und aktuellen Anwendungstests zufolge reduziert das Frischpflanzenextrakt aus Salbeiblättern die Anzahl und die Intensität der Hitzewallungen und Schweissausbrüche nachweislich. Auch Begleiterscheinungen wie Schlafstörungen, Müdigkeit tagsüber sowie Energielosigkeit werden gelindert. Zudem deuten die Resultate darauf hin, dass Salbei bei psychischen Beschwerden wie Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit Abhilfe verschafft.

1121 Zeichen/Abdruck frei

Mehr zum Thema Wechseljahre und Salbei: www.avogel.ch