

Abhilfe bei Hitzewallungen und Kälteattacken in den Wechseljahren

1. Die Wechseljahre sind keine Krankheit sondern eine Zeit der hormonellen Umstellung. Danach folgt weiteres volles Drittel Lebenszeit, in dem Frauen ihr Leben oft neu ordnen und die gewonnen Vorteile bewußt genießen können.
2. Arbeiten Sie an Ihrer Einstellung hierzu: Eine positive Einstellung hierzu nimmt ein gutes Maß an Stress und damit Beschwerden: Die beginnende hormonelle Umstellung verändert bei einigen Frauen auch das emotionale Empfinden. Das in dieser Zeit typische hormonelle Ungleichgewicht hat großen Einfluss auf das physische und psychische Wohlbefinden. Hitzewallung und Kälteempfindungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Ängste, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen verursachen ein wahres Wechselbad der Gefühle. Je nach Schweregrad ist hier ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe angezeigt.
3. Diese Phase, die naturgemäß eine Umstellung und Verabschiedung von der fruchtbaren Zeit darstellt, löst bei vielen Frauen Grübeln, Überdenken des bisherigen Lebens und Ihrer derzeitigen Lebenssituation aus.
4. Die gute Nachricht ist, dass dies eine Übergangsphase ist. Wenn sich der Hormonhaushalt umgestellt und eingependelt hat, verringern sich auch die Beschwerden oder verschwinden ganz.
5. Hormonbehandlungen sollten m. E. nur bei medizinischer Notwendigkeit vorgenommen werden, denn die Umstellung mit ihren teilweise unangenehmen Begleiterscheinungen wird früher oder später stattfinden.
6. Für viele Frauen bedeutet diese neue Lebensphase einen Neuanfang - bisher nicht gelebte Wünsche kommen wieder ins Bewusstsein, noch zu lebende Ideen verschaffen sich Gehör und wollen beachtet werden. Manche Frauen erfinden sich in dieser Zeit neu und sind hinterher zufriedener denn je.

Natürliche Hilfsmaßnahmen in dieser Zeit:

1. **Vermeiden sie nach Möglichkeit Stress**, dieser verstärkt Hitzewallungen. Wenn dies nicht möglich ist, geht es darum, ein Gegengewicht zu schaffen, um dem Stress entgegen zu wirken:
z. B. durch Autogenes Training, Meditation, YOGA. (Hormonyoga), Yoga Nidra.
2. **Wehren Sie sich nicht gegen die Schlafstörungen**, sondern akzeptieren Sie, dass sie zu dieser Zeit gehören können:
 1. Vorsorge durch zwei verschiedene Decken und T-Shirts, die Sie nachts wechseln können.
 2. Ein kühles Schlafzimmer (16-18 Grad) - gut Lüften.
 3. Hopfen-Melissen-Tee, Baldrian, Salbeitee, Rotklee- Kapseln (Isoflavone sind sekundäre Pflanzenstoffe, die aufgrund ihres chemischen Aufbaus den Östrogenen sehr ähneln.)
 4. Zwingen Sie sich nicht zum Schlafen - tun Sie etwas Langweiliges oder Entspannendes (Buch, angenehme Lektüre) oder stehen Sie auf und gehen sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Das Bett sollte im Zusammenhang gebracht werden mit Entspannung und Wohlfühlen und nicht mit der Sorge, dass dort schlaflose Nächte auf Sie warten. Daher ist es sinnvoll, dieses Muster zu unterbrechen, anstatt sich stundenlang von einer Seite auf die andere zu wälzen.

5. Oft hilft es, bei nicht enden wollenden Grübeleien, ein Heft neben dem Bett zu haben und sich kurz Notizen zu machen, was am nächsten Tag erledigt werden kann. Bei zwanghaft wiederkehrenden Gedankenspiralen kann es hilfreich sein, Entspannungstechniken zu erlernen oder psychotherapeutische Hilfe anzunehmen.

3. Regelmäßiger Sport und viel Bewegung an frischer Luft hilft und gleicht aus.

4. Spaziergang an frischer Luft hilft bei depressiven Verstimmungen:

Licht und Blick zum Himmel (Blick nach oben) aktiviert positive Stimmung.

Kein Sport am Abend (aktiviert)

5. Sport , Sauna- Dampfbad - Alles zusammen als Kombi eine gute Idee für den Schlaf.

6. Wechselduschen - auch nur für die Arme - unbedingt kalt beenden.

7. Folgende Lebensmittel beeinflussen den Hitzehaushalt negativ:

1. Alkohol
2. Nikotin
3. Koffein, bis zu 14 Stunden Auswirkungen
4. scharf gewürzte Speisen
6. Kohlenhydrate (vor allem auch Brot mit Weissmehl), verarbeitete Nahrungsmittel
7. pasteurisierte Milchprodukte und
8. Schokolade und andere zuckerhaltige Nahrungsmittel