

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übrigens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) diese Tipps: Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen. Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen. Einen Fächer nutzen. Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen. Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen.



Unter Strom: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein. Foto: Christin Klose/dpa

Schürmaier

Qualität zum Leben

Knieschmerzen Testwoche

31.08. - 04.09.2026

Schmerzen im Knie?

Unloader One® X - weniger Schmerzen, mehr Mobilität

- Schmerzen lindern
- Aktiver und mobiler leben
- Medikamenteneinsatz reduzieren
- Operation möglicherweise hinauszögern

Jetzt kostenlos Knieorthese testen!

Sanitätshaus Schürmaier

Lützner Straße 163 | 04179 Leipzig

Tel.: 0341 870 57 50

Mail: info@schuermaier.de

Web: www.schuermaier.de

Mo-Mi

Do

Fr

08 - 18 Uhr

08 - 19 Uhr

08 - 16 Uhr

www.ossur.com

Ein aktives Leben trotz Arthrose

Knieschmerzen-Testtage vom 31. August bis 4. September im Sanitätshaus Schürmaier

Anhaltende Knieschmerzen können ein Zeichen für Arthrose sein. Dabei nutzt sich der Gelenkknorpel ab, sodass Knochen auf Knochen reiben. Die Folge sind Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit. Eine Knieorthese kann das Gelenk entlasten, stabilisieren und Beschwerden lindern.

Bei den Knieorthesen-Testtagen können Interessierte die Unloader One® X kostenlos ausprobieren. Nach einer individuellen Anpassung durch Fachpersonal wird die Orthese im Alltag getestet. Beim Sitzen, Aufstehen, Bewegen etc. wird verglichen, ob die Or-

Ein aktives Leben trotz Arthrose - eine Knieorthese macht dies möglich: Informationen bekommt man im Sanitätshaus Schürmaier. Foto: Össur

these eine Entlastung, Stabilisierung und Schmerzlinderung bringt. Das Ergebnis kann anschließend mit der Orthopädin oder dem Orthopäden besprochen werden.

Die leichte und komfortable Orthese unterstützt ein aktives Leben trotz Arthrose. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur und kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Anmeldungen für die Knieorthesen-Testtage vom 31. August bis 4. September im Sanitätshaus Schürmaier sind möglich unter Tel.: 0341 8705750.

SANITÄTSHAUS SCHÜRMAIER, Lützner Straße 163 www.schuermaier.de

RÄTSELPASS AM WOCHENENDE

Frauenname

Seemann unteren Rangs

Vorname des Sängers Kollo

kein Luftzug, Flaute

Lagerplatz

kleiner Flugplatz in Berlin

Mutter der Nibelungenkönige

bestimmter Artikel (2. Fall)

Handelsreisende

Form des Sauerstoffs

Steuer beim Auto

Obst Kern

Sumpfvogel

abgelegen, weit weg

niederländisch: eins

Indianer in Südamerika

Halbton unter c

Bew. e. österr. Bundeslandes

sum. Fürst (2060 v. Chr.)

Freizeitpark in Wien

Stichproben

Temperaturteilung

Freizeitsatellit

altromische Hundertschaft

japanische Währung

persönliches Fürwort (3. Fall)

französische Atlantikinsel

Indianer in Südamerika

Halbton unter c

Mehl speise

Passionspielort in Tirol

schlecht

Sprechgesang moderner Musik

Notenschriftzeichen (engl.)

Fürstin in Indien

italienischer Süßwein

Abzugszahlung

dt. Mediziner 1910 (Robert)

ungelenk

Tongeschlecht

ärztliche Bescheinigung

Geschwindigkeitsmesser

förmliche Anrede

Buch der Bibel (Haggai)

franz. span. Fürwort: du

franz. Maß des Luftdrucks

alte Maß des Luftdrucks

unbestimmter Artikel (2. Fall)

Himmelsrichtung

Senke in der Landschaft

Hautpustel

Atemnot

leichte Haarfärbung

Bürgersteig

unbestimmter Artikel (2. Fall)

Schlund

tiefe Zuneigung

Geräusch der Bienen

knieschmerz Anorak

Verrechnungseinheit

ägyptischer Luftgott

Schnittblume

Wohrungsloser

Karpfenfisch

ital. Schauspielerin (Ornella)

Teil der ungar. Hauptstadt

Gasthausrechnung

Sportboot

berühmtes Musical

Ritter der Artusrunde

Unterarmknochen

starker Zweig

DVD-TV-Verbindung

„Goldland“ im A.T.

Bergstock bei Sankt Moritz

Saulzer der Erleichterung

Halbinsel an der Nordsee

Männername

Kratersee

Feigling (ugs.)

berühmtes Musical

Ritter der Artusrunde

Unterarmknochen

starker Zweig

DVD-TV-Verbindung

„Goldland“ im A.T.

Bergstock bei Sankt Moritz

Saulzer der Erleichterung

Halbinsel an der Nordsee

Laut der Schafe

Kfz-Z. Zerst

Zirkusarena

Roman von Karl May („Der ...“)

Ausruf

Wohrungsloser

ital. Schauspielerin (Ornella)

Teil der ungar. Hauptstadt

Gasthausrechnung

Sportboot

berühmtes Musical

Ritter der Artusrunde

Unterarmknochen

starker Zweig

DVD-TV-Verbindung

„Goldland“ im A.T.

Bergstock bei Sankt Moritz

Saulzer der Erleichterung

Halbinsel an der Nordsee

5

6

1

4

10

7

3

2

9

8

ein-fache Gitarre

Not-vorrat

Luftschutraum

ältester Sohn Noahs (A.T.)

in Fülle vorhanden

Berufsverband

erste Kanalschwimmerin

im Jahre (latein.)

nachher, darauf

Auflösung des Rätsels

deutsche Spielkarte

englisch: tun, machen

ägyptischer Sonnengott

orientalische Rohrflöte

9

2

1

4

10

www.sachsen-medien.de