



Hausmittel gegen Hitzewallungen

Was sind Hitzewallungen? Hitzewallungen sind ein häufiges Symptom der Menopause, bei dem Frauen extreme Beschwerden mit einem Hitzegefühl verspüren, das insbesondere aus dem oberen Teil des Körpers kommt. Dies ist manchmal mit Rötungen des Gesichts und des Oberkörpers verbunden und kann von übermäßigem Schwitzen und Zittern gefolgt werden. Was sind die Ursachen für Hitzewallungen? Hitzewallungen werden durch hormonelle Veränderungen in der Zeit der Wechseljahre verursacht. In dieser Phase hören die Eierstöcke auf zu funktionieren. Daher nehmen die Spiegel der normalerweise von den Eierstöcken produzierten Hormone Östrogen und Progesteron ab, was zu Hitzewallungen führt. Hausmittel gegen Hitzewallungen Es gibt mehrere Ansätze …



Was sind Hitzewallungen?

Hitzewallungen sind ein häufiges Symptom der Menopause, bei dem Frauen extreme Beschwerden mit einem Hitzegefühl verspüren, das insbesondere aus dem oberen Teil des Körpers kommt. Dies ist manchmal mit Rötungen des Gesichts und des Oberkörpers verbunden und kann von übermäßigem Schwitzen und Zittern gefolgt werden.

Was sind die Ursachen für Hitzewallungen?

Hitzewallungen werden durch hormonelle Veränderungen in der Zeit der Wechseljahre verursacht. In dieser Phase hören die Eierstöcke auf zu funktionieren. Daher nehmen die Spiegel der normalerweise von den Eierstöcken produzierten Hormone Östrogen und Progesteron ab, was zu Hitzewallungen führt.

Hausmittel gegen Hitzewallungen

Es gibt mehrere Ansätze zur Behandlung von Hitzewallungen. Manche Frauen nehmen lieber Medikamente. Hitzewallungen lassen sich jedoch zu Hause mit einfachen Maßnahmen in den Griff bekommen:

- Tragen Sie weiche Baumwollkleidung, damit Sie sich während des Angriffs wohl fühlen. Wenn das Wetter kühl ist, ziehen Sie in Betracht, einen Mantel oder Pullover zu tragen, den Sie ausziehen können, wenn eine Hitzewallung beginnt.
- Hitzewallungen werden normalerweise durch Reize wie scharfes Essen, Kaffee, Alkohol usw. ausgelöst. Möglicherweise müssen Sie die spezifische Substanz vermeiden, die Ihre Hitzewallungen auslöst.
- Auch Rauchen kann Hitzewallungen auslösen. Verzichten Sie daher nach Möglichkeit auf das Rauchen.
- Wenn Sie Lust auf eine Hitzewallung haben, setzen Sie sich unter einen Ventilator und entspannen Sie sich.

Atme langsam und tief ein, während du darauf wartest, dass es vorübergeht.

- Ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich regelmäßig. Dies könnte Ihnen helfen, Ihr Gewicht unter

Kontrolle zu halten. Übermäßiges Gewicht kann auch zu Hitzewallungen führen.

- Stress kann auch Hitzewallungen verursachen. Daher können Methoden zum Stressabbau wie Yoga und Meditation helfen, Hitzewallungen zu kontrollieren.

Alternativmedizin hat viele Behandlungsmöglichkeiten für Hitzewallungen.

- Traubensilberkerze ist ein weiteres Kraut, das aufgrund seiner östrogenähnlichen Aktivität zur Behandlung von Hitzewallungen verwendet wird. Es kommt in Nordamerika vor und wird bei mehreren anderen hormonellen Erkrankungen wie Menstruationsunregelmäßigkeiten und prämenstruellem Syndrom eingesetzt. Es wurden mehrere Studien zur Verwendung von Traubensilberkerze bei Hitzewallungen durchgeführt. Einige der Studien wurden jedoch nicht gut durchgeführt, und die Gesamtergebnisse sind gemischt. Weitere Studien sind erforderlich, bevor mit Sicherheit festgestellt werden kann, dass es bei der Behandlung von Hitzewallungen wirksam ist. Es kann Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und wahrscheinlich Lebererkrankungen als Nebenwirkungen verursachen.
- Soja ist ein gängiges Nahrungsergänzungsmittel, das bei Hitzewallungen eingesetzt wird. Soja enthält Phytoöstrogene, die im Körper eine östrogenähnliche Wirkung hervorrufen können. Obwohl der genaue Nutzen nicht bekannt ist, wäre es ratsamer, Soja als Tofu, Sojamilch oder Sojastücke in die normale Ernährung aufzunehmen, anstatt es als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Soja ist auch eine gute Proteinquelle.
- Wilde Yamswurzel enthält auch östrogenähnliche Substanzen. Es wird manchmal lokal als Creme

aufgetragen, um Hitzewallungen zu reduzieren, scheint aber auf diese Weise unwirksam zu sein.

- Dong Quai ist ein weiteres Kraut, das für Wechseljahrsbeschwerden verwendet wird, aber seine Nützlichkeit ist nicht gut belegt. Es kann zu Blutungen bei Frauen führen, die Warfarin, ein blutverdünnendes Medikament, einnehmen. Daher sollte es bei diesen Frauen nicht angewendet werden.
- Rotklee ist eine Hülsenfrucht, die östrogenähnliche Substanzen enthält. Es wird unter anderem bei Hitzewallungen und Brustschmerzen im Zusammenhang mit Menstruationszyklen eingesetzt. Obwohl es bei kurzfristiger Anwendung sicher zu sein scheint, wurde seine Wirksamkeit bei Wechseljahresbeschwerden nicht endgültig bewiesen.
- DHEA ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das im Körper in Hormone umgewandelt wird. Es gibt jedoch nicht viele

Beweise dafür, dass es bei Hitzewallungen nützlich ist.

- Mehrere andere Substanzen wie Leinöl und Baldrianwurzel wurden gegen Hitzewallungen ausprobiert, jedoch mit zweifelhafter Wirksamkeit.

Daher sind die meisten Pflanzenprodukte, die bei Hitzewallungen verwendet werden, darauf zurückzuführen, dass sie Substanzen enthalten, die Phytoöstrogene genannt werden. Diese führen wahrscheinlich zu einer östrogenähnlichen Aktivität im Körper und lindern somit Symptome, die durch Östrogenmangel verursacht werden. In den meisten Fällen gibt es jedoch keine gut konzipierten klinischen Studien, die belegen, dass sie tatsächlich bei der Behandlung von Hitzewallungen wirksam sind. Außerdem sollte nicht davon ausgegangen werden, dass sie völlig sicher sind, da es sich um Naturprodukte handelt. In einigen Fällen können sie Medikamente beeinträchtigen, die Sie bereits einnehmen. Daher sollten sie nur nach Zustimmung Ihres Arztes eingenommen werden.

.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki