



... das Wohlfühlgefühl.



## Nachts schwitzen vor allem während der Wechseljahre

Kommt eine Frau in die Wechseljahre ist es klar, dass der bevorstehende Umbau des Körpers zu gesundheitliche Probleme führt.

Vor allem die Veränderung des Hormonhaushaltes bringt ein riesen großes Durcheinander, sowie viel Verwirrung in den normal so vertrauten Körper. Ein sehr großes und bekanntes Thema der Wechseljahre ist die Hitzewallung. Die Hitzewallung tritt häufig Nachts, am Abend auf und dauert meistens wenige Minuten an. Dieses nachts schwitzen ist natürlich auch sehr unangenehm, da man oft wach wird und schweißüberströmt ist.

Bei solch einem Fall sollte man möglichst schnell die Kleidung wechseln und dann weiterschlafen. Genau im Alltag sind solche Hitzewallungen sehr unangenehm, da sie nicht vorprogrammiert sind, unmittelbar auftauchen und man vor allem im Berufsleben und in der Gesellschaft ein starkes schwitzen vermeiden möchte. Die Hitzewallungen, vor allem am Abend sind auf die Hormonschwankungen zurückzuführen.

Um das Problem zu lösen, sollte man sich geeignete Kleidung kaufen, den Stoff des Bettes testen und vielleicht andere Materialien, wie Seide, Baumwolle, oder Leine verwenden.

### Abhilfe

Nachts schwitzen kann mit der geeigneten Wäsche gelindert oder sogar komplett verhindert werden. Wir führen während des Klimakteriums geeignete Wäsche für jede Frau.

<http://www.wechseljahre-textilien.de> | [info@sanita.de](mailto:info@sanita.de) | Telefon: 0049 (0)7474 955115

