



... das Wohlfühlgefühl.



## Schweißausbrüche in den Wechseljahren

Viele Frauen klagen während der Wechseljahre über vermehrtes und auch nächtliches Schwitzen. Auch psychische Probleme kommen meist hinzu. „Schuld“ daran ist die Hormonumstellung im Körper.

### Möglichkeiten der Erleichterung

Damit es besser wird hilft zum Beispiel eine Ernährungsumstellung. Wichtig ist außerdem, dass sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Trinken sie ausreichend, aber verzichten Sie wenn möglich auf Alkohol- und Zigarettenkonsum.

Stark gewürzte Speisen lassen einen noch mehr schwitzen - vermeiden Sie diese wenn möglich.

Essen sie kalziumreiches Gemüse. Treiben Sie Sport. Auch dies mindert die Beschwerden in den Wechseljahren.

Darüber hinaus gibt es geeignete Textilien, welche Auswirkungen der Schweißausbrüche in den Wechseljahren erleichtern und die Nachtruhe erholsam machen. Auf unseren Infoseiten im Internet finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema.