



... das Wohlfühlgefühl.



Schwitzen im Schlaf

Während der Wechseljahre stellt sich der gesamte Organismus des weiblichen Körpers allmählich um.

Die Symptome sind meist hormonbedingt, lassen sich jedoch mit einer angemessenen Lebensführung relativ gut in den Griff bekommen.

Schwitzen im Schlaf ist eines der Symptome, unter welchen Frauen in dieser besonderen Zeit oft leiden. Dem kann mit Frauenmanteltee entgegengewirkt werden, ebenfalls mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und frischer Luft. Auch eine positive Einstellung dem Alter und dem Leben gegenüber kann sich als höchst vorteilhaft erweisen.

Wenn die Schweißausbrüche des Nachts sehr stark werden, hilft eine Tasse lauwarmer Tee oder eine lauwarme Dusche. Der Schlaf muss auch nicht immer erzwungen werden, falls es der Lebensrhythmus zulässt, auch der Hausarzt kann wertvolle Maßnahmen ergreifen.

Möglichkeiten zur Erleichterung und Abhilfe

Wir bieten bei den Wechseljahr - Symptomen eine spezielle Wäsche für die Frau. Mit Silberionen schafft unsere Wäsche Abhilfe. Unser Webportal bietet zahlreiche Kleidung für diese Zeit.

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

