

Hitzewallungen

Wechseljahre- für viele Frauen sind damit Unsicherheiten und Ängste verbunden. In dieser Zeit finden große Veränderungen im Körper statt, die mit diversen Beschwerden einhergehen können. Zu den häufigsten Symptomen gehören die Hitzewallungen. Unter Wechseljahren oder Klimakterium versteht man einen Zeitraum von mehreren Jahren vor und nach der Menopause, der letzten Regelblutung. Die fruchtbare Phase im Leben der Frau geht zu Ende und es kommt zu einer hormonellen Umstellung. Zunächst sinkt der Estrogenspiegel sehr stark ab, was für die typischen Wechseljahrsbeschwerden verantwortlich gemacht wird. Man schätzt, dass etwa drei Viertel aller Frauen in den Wechseljahren solche Hitzewallungen erleben. Manche sind nur hin und wieder davon betroffen, andere mehrmals täglich und auch nachts, was natürlich den Schlaf und allgemein die Lebensqualität stark beeinträchtigt. Eine Hitzewallung dauert meist mehrere Minuten. Sie kündigt sich manchmal durch Kopfdruck und Unwohlsein an. Das Hitzegefühl breitet sich vom Gesicht über den Hals auf den Oberkörper aus. Die Haut ist gerötet und man schwitzt stark. Durch den Wärmeverlust folgt anschließend oft ein Gefühl des Fröstelns. Viele Frauen klagen in diesem Zusammenhang auch über starke Kopfschmerzen, Herzrasen und Schwindel, manchmal auch Übelkeit.

Die Ursache liegt vermutlich in einer Fehlregulation des Temperaturzentrums im Hypothalamus. Durch die hormonelle Veränderung geht das Gehirn davon aus, dass die Körpertemperatur höher sei als sie tatsächlich ist und versucht möglichst schnell Wärme abzugeben. Das ge-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

schieht durch Weitstellen der Blutgefäße und Schweißproduktion.

Wenn Frauen sehr stark unter Wechseljahrsbeschwerden leiden, ist in den meisten Fällen eine Hormonersatztherapie sehr hilfreich (mehr zu diesem Thema erfahren Sie in der nächsten Woche). Bei leichten Beschwerden oder wenn eine Hormontherapie nicht gewünscht ist, können pflanzliche Mittel wie z.B. Präparate mit Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) zum Einsatz kommen. Extrakte aus *Cimicifuga*-Wurzelstock beeinflussen die Estrogenrezeptoren und auch das Temperaturzentrum im Hypothalamus. Aufgrund der estrogenen Wirkung sollen sie aber nicht bei Frauen mit Brustkrebs eingesetzt werden. Weitere pflanzliche Alternativen sind die sog. Phytoestrogene aus Soja und Rotklee. Gegen das Schwitzen kann auch Salbei in Form von kühlem Tee oder als Fertigarzneimittel helfen.

Generell bringt lauwarmes Duschen, Kühlen mit nassen Waschlappen oder auch die Anwendung eines Thermalwassersprays schnelle Linderung.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**