

Ganz entspannt durch die Wechseljahre

Diese Tipps können helfen

Die Wechseljahre einer Frau sind keinesfalls eine Krankheit – auch wenn sich die damit verbundenen Beschwerden für die Betroffenen manchmal genauso anfühlen. Hitzewallungen zu den ungünstigsten Gelegenheiten, Schlafstörungen, die die Nacht zum Tag machen, aber auch Stimmungsschwankungen, innere Unruhe und Reizbarkeit sind die klassischen Symptome, die vielen Frauen schwer zu schaffen machen. Etwa jede zehnte Frau befindet sich in den Wechseljahren und drei Viertel davon spüren das extrem deutlich. Einige Tipps können helfen, auch diese Lebensphase entspannter zu überstehen:

Das Richtige essen

Mehr denn je sollte man in dieser Zeit auf eine gesunde und bewusste Ernährung achten. Da der Östrogenspiegel und damit auch die herz- und gefäßschützende Wirkung der Östrogene sinkt, sind herzschützende Fette wie Lein-

Raps- oder Olivenöl genau richtig. Vorsichtig sollten Frauen in den Wechseljahren dagegen mit Alkohol, scharfen Gewürzen oder heißen Getränken sein, denn die sorgen für eine Erweiterung der Blutgefäße und begünstigen damit das Schwitzen.

Entspannung genießen

Regelmäßig Sport treiben ist ebenfalls genau richtig, um mit den Hitzewallungen besser zurechtzukommen. Vor allem Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen hilft dem Körper, Temperaturschwankungen besser zu regulieren.

Hilfe aus der Natur

Auch wenn es in der ‚heißen Phase‘ nur ein kleiner Trost ist für viele Frauen: Irgendwann ist es überstanden. Wenn bis dahin aber vor allem die seelischen Belastungen wie innere Unruhe oder

Schlafstörungen den Alltag so massiv beeinträchtigen, dass die Lebensqualität leidet, können betroffene Frauen mit pflanzlichen Arzneimitteln wie beispielsweise Lasea gezielt dagegensteuern. Nur eine Kapsel täglich hilft, wieder deutlich ruhiger und entspannter zu werden. Dabei macht das in hochkonzentrierter Form enthaltene Lavendelöl weder tagsüber müde noch abhängig.



Foto: contrastwerkstatt/fotolia.com