

hitzewallungen

Hitzewallungen: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Hitzewallungen sind ein häufiges Phänomen, das vor allem Frauen während der Menopause betrifft, aber auch bei anderen gesundheitlichen Zuständen auftreten kann. Sie sind gekennzeichnet durch plötzliche, intensive Wärmegefühle, die meist im Oberkörper, im Gesicht und am Nacken auftreten. Diese unangenehmen Episoden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sind oft mit weiteren Beschwerden verbunden. In diesem Artikel erfahren Sie alles Wissenswerte über Hitzewallungen, deren Ursachen, Symptome sowie wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Was sind Hitzewallungen?

Hitzewallungen sind plötzliche Wärmeattacken, die sich durch Erröten, Schwitzen und manchmal auch durch Herzrasen äußern. Sie werden oft von einem Hitzegefühl im Gesicht und Nacken begleitet, das mehrere Sekunden bis Minuten andauern kann. Nach der Hitzephase folgt häufig eine Phase der Abkühlung, in der der Körper stark schwitzt, um die Temperatur wieder zu regulieren.

Ursachen von Hitzewallungen

Hitzewallungen können durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Die häufigste Ursache ist die hormonelle Veränderung während der Menopause, aber auch andere Bedingungen können dazu führen.

Hormonelle Veränderungen

Der Übergang in die Menopause ist die häufigste Ursache für Hitzewallungen bei Frauen. Während dieser Zeit sinkt der Östrogenspiegel im Körper, was den thermoregulatorischen Mechanismus im Gehirn beeinflusst. Folgende hormonelle Veränderungen spielen eine Rolle:

- Abnahme des Östrogenspiegels
- Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron
- Einfluss auf das Hypothalamus, das Zentrum der Temperaturregulation im Gehirn

Weitere Ursachen

Neben hormonellen Faktoren können auch andere Ursachen Hitzewallungen auslösen:

- Medikamente: z.B. Antidepressiva, Blutdruckmedikamente
- Stress und Angstzustände
- Ernährung: scharfe Speisen, Alkohol, Koffein
- Erkrankungen: Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes
- Lebensstil: Übergewicht, Bewegungsmangel
- Umweltfaktoren: hohe Temperaturen, schwüle Luft

Symptome und Begleiterscheinungen

Hitzewallungen treten meist plötzlich auf und sind von den folgenden Symptomen begleitet:

- Rötung im Gesicht, Hals und Brustbereich
- Starker Hitzeanstieg im Körper
- Starkes Schwitzen, vor allem im Gesicht und am Nacken
- Herzrasen oder Herzklopfen
- Angstgefühle oder Unruhe
- Kältegefühl nach der Hitzeperiode
- Schlafstörungen, wenn die Hitzewallungen nachts auftreten (Nachtwachen)

Die Häufigkeit und Intensität der Hitzewallungen variieren stark zwischen den Betroffenen. Manche erleben nur gelegentlich eine Hitzewelle, während andere mehrmals täglich betroffen sind.

Diagnose von Hitzewallungen

Die Diagnose wird in der Regel durch eine ausführliche Anamnese gestellt. Der Arzt fragt nach:

- Häufigkeit und Dauer der Hitzewallungen
- Begleiterscheinungen
- Medikamenteneinnahme
- Lebensstil und Ernährung
- Vorhandene Erkrankungen

In manchen Fällen können zusätzliche Untersuchungen notwendig sein, um andere Ursachen auszuschließen, etwa Bluttests zur Bestimmung der Hormonspiegel oder Tests auf Schilddrüsenfunktion.

Behandlungsmöglichkeiten bei Hitzewallungen

Die Behandlung von Hitzewallungen hängt von ihrer Ursache, Schwere und den individuellen Bedürfnissen ab. Ziel ist es, die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Hormonelle Therapien

Die hormonelle Behandlung ist eine häufige und wirksame Methode, insbesondere bei Frauen in der Menopause.

- Hormonelle Ersatztherapie (HRT): Kombination aus Östrogen und Progesteron, um den Hormonspiegel auszugleichen.
- Vorteile: Deutlich Reduktion der Hitzewallungen, Verbesserung der Schlafqualität.
- Risiken: Erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Brustkrebs oder Thrombosen; daher sollte die Behandlung individuell abgewogen werden.

Nicht-hormonelle Behandlungsmethoden

Für Frauen, die keine hormonelle Therapie wünschen oder diese nicht vertragen, gibt es alternative Ansätze:

- Lifestyle-Änderungen:
 - Regelmäßige Bewegung
 - Gesunde Ernährung
 - Stressmanagement durch Yoga oder Meditation
 - Vermeidung von Auslösern wie scharfen Speisen, Alkohol und Koffein
- Medikamentöse Optionen:
 - Antidepressiva (z.B. SSRI, SNRI): können die Häufigkeit und Intensität der Hitzewallungen verringern
 - Gabapentin oder Clonidin: bei schwerwiegenden Beschwerden
 - Phytoöstrogene: pflanzliche Präparate wie Traubensilberkerze oder Sojaprodukte, die östrogenähnliche Wirkstoffe enthalten

Natürliche und alternative Ansätze

Viele Frauen bevorzugen natürliche Methoden zur Linderung ihrer Beschwerden:

- Akupunktur: kann helfen, die Häufigkeit und Schwere der Hitzewallungen zu reduzieren
- Aromatherapie: ätherische Öle wie Lavendel oder Pfefferminze
- Ernährung: ballaststoffreiche Kost, Vitamin E, und Omega-3-Fettsäuren
- Hydratation: ausreichend Wasser trinken, um Schwitzen auszugleichen

Tipps zur Bewältigung von Hitzewallungen im Alltag

Hier einige praktische Strategien, um Hitzewallungen besser zu handhaben:

- Kleidung: locker sitzende, atmungsaktive Kleidung tragen
- Raumtemperatur: kühle, gut belüftete Umgebung schaffen
- Kühlpads oder Wasser: bei Bedarf kalte Tücher auf Stirn oder Nacken legen
- Entspannungstechniken: tiefes Atmen, Meditation oder progressive Muskelentspannung

- Tagebuch führen: um Auslöser zu identifizieren und besser darauf reagieren zu können

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Obwohl Hitzewallungen häufig und harmlos sind, sollte man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn:

- Die Beschwerden sehr stark sind und das tägliche Leben beeinträchtigen
- Sie plötzlich auftreten und mit anderen Symptomen wie ungewöhnlichem Gewichtsverlust, starken Herzrasen oder Stimmungsschwankungen einhergehen
- Sie nachts auftreten und den Schlaf erheblich stören
- Sie mit anderen Erkrankungen wie Schilddrüsenproblemen zusammenhängen könnten

Der Arzt kann eine genaue Diagnose stellen und eine geeignete Behandlung empfehlen.

Fazit

Hitzewallungen sind ein häufiges, aber belastendes Symptom, das viele Frauen während der Menopause und bei anderen gesundheitlichen Zuständen erleben. Durch gezielte Behandlung, Lifestyle-Änderungen und bewährte Bewältigungstechniken lässt sich die Lebensqualität deutlich verbessern. Es ist wichtig, die Ursachen zu kennen und individuelle Therapieansätze zu wählen, um die Beschwerden effektiv zu lindern. Bei anhaltenden oder besonders starken Symptomen sollte stets ein Arzt konsultiert werden, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen und eine optimale Behandlung zu gewährleisten.

Frequently Asked Questions

Was sind Hitzewallungen und warum treten sie auf?

Hitzewallungen sind plötzliche, intensiven Wärmegefühle, die oft mit Erröten und Schwitzen einhergehen. Sie treten häufig in den Wechseljahren auf, weil hormonelle Veränderungen den Wärmehaushalt im Körper beeinflussen.

Welche Ursachen können neben den Wechseljahren zu Hitzewallungen führen?

Neben den Wechseljahren können Hitzewallungen auch durch Stress, bestimmte Medikamente, Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion oder hormonelle Imbalancen verursacht werden.

Wie kann man Hitzewallungen effektiv lindern?

Maßnahmen wie das Tragen leichter Kleidung, Vermeidung von scharfen Speisen und Alkohol, regelmäßige Bewegung, Stressmanagement sowie pflanzliche Präparate wie Traubensilberkerze können helfen, Hitzewallungen zu reduzieren.

Sind Hitzewallungen gefährlich oder schädlich für die Gesundheit?

In der Regel sind Hitzewallungen harmlos, können aber den Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Bei starken oder langanhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt konsultiert werden, um andere Ursachen auszuschließen.

Wann sollte man einen Arzt wegen Hitzewallungen aufsuchen?

Wenn die Hitzewallungen sehr häufig, intensiv sind oder mit anderen Symptomen wie Schlafstörungen, Herzrasen oder Stimmungsschwankungen auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Gibt es medikamentöse Behandlungen gegen Hitzewallungen?

Ja, Hormonersatztherapien oder bestimmte Antidepressiva können von Ärzten verschrieben werden, um Hitzewallungen zu lindern. Die Entscheidung hängt von individuellen Faktoren ab und sollte mit einem Arzt besprochen werden.

Können Ernährung und Lebensstil Hitzewallungen beeinflussen?

Ja, eine ausgewogene Ernährung, Stressreduktion, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen zu verringern.

Gibt es natürliche Heilmittel gegen Hitzewallungen?

Pflanzliche Präparate wie Traubensilberkerze, Nachtkerze oder Sojaprodukte werden häufig zur Linderung eingesetzt. Es ist jedoch wichtig, diese mit einem Arzt abzusprechen, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

Wie lange dauern Hitzewallungen in der Regel während der Wechseljahre?

Die Dauer variiert, aber viele Frauen erleben Hitzewallungen während der Wechseljahre für mehrere Jahre, oft zwischen 5 und 10 Jahren. Bei manchen können sie auch länger andauern.

Additional Resources

Hitzewallungen: Ein umfassender Leitfaden zu einem häufigen, aber oft missverstandenen Symptom

Hitzewallungen sind eines der bekanntesten und gleichzeitig am meisten missverstandenen Symptome, die Frauen während der Menopause und in anderen Lebensphasen erleben. Obwohl sie oft als vorübergehendes Unwohlsein abgetan werden, können Hitzewallungen die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sind ein komplexes Phänomen, das sowohl physiologische als auch psychosoziale Faktoren umfasst. In diesem Artikel bieten wir eine detaillierte Analyse dieses Symptoms, seine Ursachen, Auswirkungen und mögliche Behandlungsansätze.

Was sind Hitzewallungen? Definition und grundlegende Merkmale

Definition

Hitzewallungen sind plötzliche, vorübergehende Hitzegefühle, die meist im Gesicht, Hals und Brustbereich auftreten. Sie sind oft begleitet von Rötungen der Haut (Flush) und vermehrtem Schwitzen. Das Gefühl kann von einem intensiven Wärmegefühl bis hin zu einem Schweißausbruch reichen und dauert typischerweise zwischen 30 Sekunden und mehreren Minuten.

Hauptmerkmale

- Plötzlicher Beginn: Kein vorhersehbares Anzeichen – die Hitzeattacke erscheint unerwartet.
- Lokale oder allgemeine Hitze: Meist im Oberkörper, kann aber auch den ganzen Körper betreffen.

- Rötung der Haut: Besonders im Gesicht und Nacken sichtbar.
- Schwitzen: Oft begleitet von starkem Schwitzen, das manchmal in Kältegefühlen endet.
- Dauer: Variiert, aber in der Regel zwischen 30 Sekunden und 10 Minuten.
- Wiederkehrend: Kann mehrmals am Tag oder nur sporadisch auftreten.

Diese Symptome variieren stark zwischen Individuen und können in ihrer Intensität und Häufigkeit erheblich schwanken.

Ursachen und physiologische Mechanismen

Hormonelle Veränderungen

Der häufigste Auslöser für Hitzewallungen ist der Rückgang östrogenreicher Hormone, insbesondere während der Menopause. Östrogene spielen eine zentrale Rolle bei der Regulation der Thermoregulation im Gehirn, insbesondere im Hypothalamus, der als "Temperaturzentrum" fungiert. Mit sinkenden Östrogenspiegeln gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, was zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber kleinen Temperaturveränderungen führt.

Thermoregulation im Körper

Der menschliche Körper hält seine Temperatur durch eine Balance zwischen Wärmeproduktion und -abgabe. Bei Frauen in der Menopause wird diese Balance durch hormonelle Veränderungen beeinflusst:

- Veränderte Neurotransmitter-Aktivität: Serotonin- und Noradrenalin-Spiegel, die an der Thermoregulation beteiligt sind, verändern sich.
- Vasodilatation: Um Wärme abzugeben, erweitern sich die Blutgefäße im Gesicht und Oberkörper, was die Rötung und das Hitzegefühl verursacht.
- Schwitzen: Als Reaktion auf die Vasodilatation versucht der Körper, überschüssige Wärme loszuwerden, was zu Schwitzen führt.

Hinweis: Obwohl die meisten Frauen während der Menopause Hitzewallungen erleben, sind sie nicht ausschließlich auf diese Phase beschränkt. Auch Männer, Jugendliche und Menschen mit bestimmten Erkrankungen können sie erfahren.

Weitere Einflussfaktoren

Neben hormonellen Veränderungen können auch andere Faktoren Hitzewallungen auslösen oder verstärken:

- Stress und Angst: Erhöhen die Sympathikus-Aktivität.
- Bestimmte Medikamente: Insbesondere Antidepressiva oder Medikamente gegen Bluthochdruck.

- Ernährung: Scharfe Speisen, Koffein und Alkohol können die Symptome verschlimmern.
- Umgebungstemperatur: Warme Räume oder heiße Getränke können eine Attacke auslösen.
- Lebensstil: Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel sind Risikofaktoren.

Hitzewallungen im Kontext der Menopause und beyond

Hitzewallungen während der Menopause

Bei Frauen in der Menopause sind Hitzewallungen das charakteristische Symptom, das häufig den Beginn der hormonellen Umstellung markiert. Studien zufolge erleben zwischen 75% und 85% der Frauen Hitzewallungen in dieser Phase, wobei die Häufigkeit und Dauer stark variieren:

- Häufigkeit: Von wenigen pro Woche bis zu mehreren täglich.
- Dauer: Im Durchschnitt zwischen 5 und 7 Jahren, kann aber in Einzelfällen bis zu 10 Jahre andauern.

Die Intensität reicht von mildem Wärmegefühl bis zu belastenden, schweißtreibenden Attacken, die das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen können.

Hitzewallungen bei anderen Lebensphasen und Bedingungen

Obwohl sie vor allem mit der Menopause assoziiert werden, treten Hitzewallungen auch in anderen Situationen auf:

- Perimenopause und Postmenopause: Die Übergangszeit vor und nach der Menopause ist geprägt von hormonellen Schwankungen, die die Symptome verstärken können.
- Hormonelle Therapien: Frauen, die Hormone substituieren, können ebenfalls Hitzewallungen als Nebenwirkung erleben, insbesondere wenn die Dosierung unpassend ist.
- Andropause bei Männern: Männer, die einen Rückgang des Testosterons erfahren, berichten gelegentlich über Hitzewallungen.
- Psychische Belastungen: Depressionen, Angststörungen oder chronischer Stress können die Symptomatik verschärfen.
- Krankheiten: Endokrine Störungen, Tumore (z.B. Nebennieren- oder Hypophysentumore) und neurologische Erkrankungen können Hitzewallungen verursachen.

Auswirkungen auf die Lebensqualität

Physische Beeinträchtigungen

Hitzewallungen können erhebliche körperliche Beschwerden verursachen:

- Schweißausbrüche: Können zu Hautirritationen und Infektionen führen.
- Schlafstörungen: Nächtliche Hitzewallungen (Nachtflüsse) stören den Schlaf erheblich, was zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsproblemen und Reizbarkeit führt.
- Energieverlust: Chronische Müdigkeit beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit.

Psychosoziale Konsequenzen

Neben den physischen Beschwerden können Hitzewallungen auch psychische Belastungen verursachen:

- Angst und Unsicherheit: Die Unvorhersehbarkeit führt zu Angst vor plötzlichen Anfällen in öffentlichen Situationen.
- Soziale Isolation: Schweiß und Rötungen können das Selbstbewusstsein beeinträchtigen.
- Depressive Verstimmungen: Dauerhafte Beschwerden und Schlafmangel erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen.

Diagnose und Abgrenzung

Diagnostische Ansätze

Die Diagnose basiert in der Regel auf der Anamnese, Symptombeschreibung und Ausschluss anderer Ursachen. Zur Unterstützung können folgende Maßnahmen eingesetzt werden:

- Tagebuchführung: Dokumentation von Symptomen, Triggern und Lebensstilfaktoren.
- Bluttests: Überprüfung der Hormonspiegel (z.B. FSH, Östrogen) zur Bestimmung des Menopausenstatus.
- Messung der Körpertemperatur: Um nächtliche Hitzewallungen zu erfassen.

Differenzialdiagnosen

Hitzewallungen sind kein alleiniges Zeichen der Menopause. Daher ist es wichtig, andere Ursachen auszuschließen:

- Schilddrüsenerkrankungen
- Infektionen
- Medikamente
- Nervöse Erkrankungen
- Tumore

Die korrekte Diagnose ist entscheidend, um die richtige Behandlung einzuleiten.

Bewährte Behandlungsmöglichkeiten

Hormonelle Therapie (HRT)

Die Hormontherapie gilt als effektivste Methode zur Behandlung von Menopause-bedingten Hitzewallungen. Sie zielt darauf ab, den Östrogenspiegel auszugleichen:

- Vorteile: Schnelle Linderung, Verbesserung der Schlafqualität.
- Risiken: Erhöhtes Risiko für Thrombosen, Brustkrebs bei längerem Gebrauch.
- Kriterien: Sollte individuell geprüft werden, insbesondere bei Vorerkrankungen.

Nicht-hormonelle Therapien

Für Frauen, die keine Hormone nehmen können oder möchten, stehen alternative Ansätze zur Verfügung:

- Phytotherapeutika: Pflanzliche Präparate wie Traubensilberkerze, Cimicifuga.
- Antidepressiva: Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (z.B. Paroxetin) können die Häufigkeit und Schwere verringern.
- Gabapentin: Ursprünglich gegen Epilepsie, zeigt positive Effekte bei Hitzewallungen.
- Clonidin: Ein blutdrucksenkendes Medikament, das in manchen Fällen hilft.

Lebensstil- und Hausmittel

Neben medikamentösen Ansätzen

Hitzewallungen

hitzewallungen: Evidenzbasierte Therapie-Leitlinien, 2004 Evidenzbasierte Therapieleitlinien als Basis einer rationalen und rationellen Arzneimitteltherapie Empfehlungen für die häufigsten Therapieindikationen in der hausärztlichen Praxis Neu: Therapieindikationen zu Diabetes mellitus Osteoporose Koronare Herzkrankheit (inklusive Risikokalkulator) Periphere arterielle Verschlusskrankheit Hormontherapie im Klimakterium Wissenschaftlich begründet und praxisorientiert geben die Therapieempfehlungen der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft Hilfestellung für die häufigsten Diagnosen oder Beschwerden, mit denen der allgemeinmedizinisch tätige Arzt konfrontiert wird. Die Krankheitsbilder sind übersichtlich und einheitlich strukturiert. Sie umfassen epidemiologische Aspekte, Vorbemerkungen zur Pathologie und Pathophysiologie sowie zur Definition und Klassifikation. Innerhalb der Therapieempfehlungen

werden Indikationsstellung, Therapieziel, nichtmedikamentöse Therapie und Pharmakotherapie erläutert. Durch die Kategorien zur Evidenz wird transparent gemacht, für welchen Wirkstoff und für welche Indikation eine Wirksamkeit belegt ist.

hitzewallungen: Phyto-Östrogene Bernd Kleine-Gunk, 2003 Der Ratgeber bietet einen Überblick über den Stand der Forschung und die Wirkungsweise pflanzlicher Hormone bei Beschwerden in den Wechseljahren.

hitzewallungen: Schüssler-Salze für die Wechseljahre Eva Marbach, 2009

hitzewallungen: Fit und gesund für Frauen ab 50 Silke Jäger, 2025-05-26 Physiologie, Bewegung, Ernährung - für mehr Lebensqualität! Und plötzlich bin ich nicht mehr jung - die Erkenntnis trifft viele Frauen, egal welchen Alters. Die Periode bleibt aus, die Kilos werden mehr, die Haare grauer: Mit zunehmendem Alter verändert sich so einiges im weiblichen Körper. Doch was muss ich hinnehmen und worauf habe ich Einfluss? Wie wird frau gesund alt? Der Ratgeber erläutert, was es mit Menopause, Hormonhaushalt, Genen und Nährstoffbedarf jenseits der 50 auf sich hat und zeigt auf, welchen Unterschied Ernährung und Achtsamkeit auf dem Weg zum gesunden Alterwerden machen können. Mit vielen praktischen Checklisten und Tipps: - bessere Gespräche mit Arzt oder Ärztin führen, - Vorbeugen gegen Blasenentzündungen, Osteoporose oder Demenz, - mehr Bewegung im Alltag, - Umgang mit Schmerzen.

hitzewallungen: Wechseljahre - was muss ich wissen, was passt zu mir? Maria Beckermann, 2020-04-06 Wechseljahre - ein guter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und in eine gesunde zweite Lebenshälfte zu starten! Den meisten Frauen machen die Wechseljahre keine nennenswerten Probleme, eine medizinische Behandlung ist nicht notwendig. In den Wechseljahren können aber kleine Veränderungen des Lebensstils ein Fundament sein, auf dem gesundes und lebensfrohes Altern aufbaut. Das Buch will daher unbegründete Ängste vor den Wechseljahren auflösen und zu einem undogmatisch-gesunden Lebensstil anregen. Die Gesundheit spielt in der zweiten Lebenshälfte eine sehr große Rolle und Frauen eigenen sich heute mehr Wissen an, um auf Augenhöhe entscheiden zu können. Als Frauenärztin kennt die Autorin alle Fragen in dieser sensiblen Phase. Mit Blick auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse führt sie so Schritt für Schritt auch durch komplizierte medizinische Sachverhalte. -Gut zu wissen, was ich selbst tun kann: Welche pflanzlichen und nicht-medikamentösen Maßnahmen helfen in der Menopause gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit oder Osteoporose? -Welche Hormontherapie (Östrogene/Gestagene) gibt es und welche Vor- und Nachteile haben sie? -Welche Maßnahmen können sinnvoll sein und was ist überhaupt nicht wirksam? -Welche Risiken können sich durch Vorerkrankungen ergeben und wie finde ich die für mich individuell beste Behandlungsmethode? -Farbige Abbildungen und Frage-Antwort-Dialoge lockern medizinische Fakten auf. -Optimale Vorbereitung für den nächsten Frauenärzt*in-Termin (mit Erklärung aller Fachbegriffe sowie einer kurzen Checkliste)!

hitzewallungen: Das Menopause Manifest - Meine Zeit der Stärke - DEUTSCHE

AUSGABE Jen Gunter, 2022-04-18 Gebrauchsanweisung für eine Zeit der Stärke Der weibliche Körper war und ist Gegenstand von Mythen, Falschbehauptungen und Fehlinformationen - so auch wenn es um das Thema Menopause geht. Jen Gunter, vom renommierten britischen Guardian zur berühmtesten Gynäkologin der Welt erklärt, setzt den Fake News harte Fakten, echte Wissenschaft und eine faszinierende historische und evolutorische Perspektive entgegen. Hier erfährt Frau (und Mann) alles, was man wissen muss über Gewichtsschwankungen, Herz-Kreislauf-Implikationen, Schlafproblemen, Hormontherapien, Brustgesundheit, Sex und Libido aber auch über die sozio-kulturelle Dimension der Menopause. Die Herausarbeitung ihrer evolutionären Bedeutung zeigt, was viele (Männer) nicht wahrhaben wollen: dass die Wechseljahre eine Zeit der Stärke sind und dass sie eine immens wichtige Rolle in der Evolution des Menschen spielen. Vollgespickt mit Tipps, Ratschlägen und nützlichen Informationen werden hier alle Fragen rund um die Menopause beantwortet. Ein wissenschaftlich akkurates, humorvolles, feministisches Women-Empowerment-Buch über die wohl erklärungsbedürftigste Zeit im Leben einer Frau.

hitzewallungen: Werde die Menopause-Revolutionärin: Erstaunliches über die Menopause -

Band 1 Dantse Dantse, 2024-02-28 In Werde die Menopause-Revolutionärin: Band 1 - Entdecke die Geheimnisse der Menopause lüften wir gemeinsam den Schleier über dieser faszinierenden Lebensphase. Lass dich überraschen von erstaunlichem Wissen über die Menopause, das du bisher vielleicht noch nicht gekannt hast. Die transformative Kraft der Wechseljahre wird hier zu einem Weg, um persönliches Wachstum, Selbsterkenntnis, Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu fördern. Dieses Buch öffnet die Türen zu Freiheit und einem tiefen, glücklichen Leben, während es dich mit afrikanisch inspirierter Weisheit begleitet. Du wirst erstaunt sein, wie diese Buchreihe die Menopause in ein völlig neues Licht rückt und dich befähigt, diesen Lebensabschnitt mit Selbstbewusstsein und Freude zu erleben. Tauche ein in die transformative Welt der Menopause-Revolution und entdecke, wie du die Wechseljahre als Chance nutzen kannst, um dich selbst besser kennenzulernen, deine Selbstliebe zu erhöhen, dein Selbstbewusstsein zu stärken, eine lustvolle Sexualität zu haben und ein erfülltes Leben zu führen.

hitzewallungen: *Gesundheitsratgeber Wechseljahre* Eva Marbach, 2010

hitzewallungen: *Wechseljahre* Gisa Bühner-Lucke, 2008

hitzewallungen: *Die Gynäkologie* Manfred Kaufmann, Serban-Dan Costa, Anton Scharl, 2013-11-27 Die moderne Gynäkologie für Klinik, Praxis und Weiterbildung - das gesamte Fachgebiet auf einen Blick - einschließlich gynäkologische Urologie, Endokrinologie und Onkologie, Sexualmedizin und gynäkologische Psychosomatik - plus umfangreicher Atlas-Teil zur operativen Gynäkologie

hitzewallungen: *Erfolgsrezepte in der Naturheilpraxis*, 2012-10-24 Praxis pur Lassen Sie sich von erfolgreichen Therapieverläufen und erprobten Therapiekonzepten renommierter Heilpraktiker inspirieren! In diesem Buch finden Sie das Beste aus der DHZ # Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift zum Thema #Therapie in der HP-Praxis#. Dabei liegt der Fokus zum einen auf Indikationen, die in Ihrer Praxis häufig vorkommen. Für diese stellen jeweils vier Praktiker in der Praxis bewährte Therapiekonzepte kurz und knapp vor. Dies lädt zum direkten Nachmachen ein. Zum anderen werden besonders interessante Fälle ausführlich vorgestellt. Durch die konkreten Therapietipps erhöhen Sie Ihre therapeutische Handlungsfähigkeit und können somit Ihre Patienten individueller und gezielter behandeln. Schöpfen Sie aus dem Vollen # Erfahrungsschätze und Expertenwissen zum Thema erfolgreich therapieren in der Naturheilpraxis.

hitzewallungen: *77 Tipps für mehr Kraft und Ausdauer* Dr. med. Ulrich Strunz, 2023-12-20 Beweglich, kraftvoll und fit zu sein ist elementar, um gesund zu sein und zu bleiben: Denn viele Erkrankungen - von Gelenk- und Haltungsproblemen über Darmerkrankungen bis hin zu Entzündungen im Körper - resultieren aus mangelnder Bewegung. Bestsellerautor und Fitnesspapst Dr. med. Ulrich Strunz belegt anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie starke Muskeln und Ausdauer den Weg in ein gesundes und langes Leben ebnen: Mit der richtigen Bewegung und Ernährung, gezielter Entspannung und ausreichend Schlaf steigern wir nicht nur unsere Fitness, sondern aktivieren auch die Selbstheilungskräfte, beugen Krankheiten vor und bleiben jung. Mit einleuchtenden Fakten, Praxis-Tipps und Selbst-Checks: Dr. Strunz motiviert zu einem gesunden und beweglichen Leben voller Kraft und Ausdauer! Dr. med. Ulrich Strunz zeigt, wie starke Muskeln und Ausdauer den Weg in ein gesundes und langes Leben ebnen Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung und vielen Praxistipps und Selbstchecks

hitzewallungen: *Klinische Endokrinologie für Frauenärzte* Freimut A. Leidenberger, 2013-04-17 Mit Beiträgen zahlreicher Fachwissenschaftler.

hitzewallungen: *Die Prostata - Gebrauchsanleitung* François Desgrandchamps, 2019-04-22 Was Männer über ihre Prostata wissen müssen Jeder Mann hat sie, doch die wenigsten reden offen darüber: die Prostata. Dabei spielt sie für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Gerade im Alter kann nicht nur eine Vergrößerung der Prostata Probleme bereiten. Prostatakrebs ist außerdem die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Woran man sieht, ob sie gesund ist und bei welchen Alarmsignalen man einen Arzt aufsuchen sollte, sind Fragen, die jeden Mann betreffen und die viel zu selten gestellt werden. Die Antworten darauf gibt es in diesem Buch, ebenso wie nützliche Tipps, wie man Probleme frühzeitig erkennt, wann man selbst behandeln kann und wie man ernsten

Erkrankungen vorbeugt. Es ist höchste Zeit, über die Prostata zu sprechen!

hitzewallungen: Ratgeber Wechseljahre Serena Lozza-Fiacco, Ulrike Ehlert, 2023-03-20 Alle Frauen, und somit die Hälfte der Weltbevölkerung, werden früher oder später in die Wechseljahre kommen. Die Wechseljahre und die Menopause gehören zum Leben einer Frau also einfach dazu und sind keine Krankheit. Und doch wird zumeist der Fokus auf Symptome, den Hormonmangel und unangenehme Veränderungen gelegt. Dabei wird vergessen, dass die meisten Frauen gesunde Wechseljahre erleben. Ziel dieses Ratgebers ist es, die biologischen, psychologischen und sozialen Besonderheiten der Wechseljahre aufzuzeigen. Der Ratgeber vermittelt unter anderem relevante Informationen zu den einzelnen Phasen der Wechseljahre, zu hormonellen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren und beschreibt den geschichtlichen Wandel der Sicht auf die Wechseljahre bzw. die Frau in den Wechseljahren. Weiterhin wird darauf eingegangen, welche professionellen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Leserinnen selbst tun können, um möglichst gut durch die Wechseljahre zu kommen. Hierzu werden verschiedene Übungen vorgestellt, z.B. zu den Themen Stress, Werte, Schlaf, Ernährung und Bewegung, die im Umgang mit verschiedenen Symptomen helfen können. Da auch Angehörige und Freundinnen und Freunde erleben, wie eine Frau durch die Wechseljahre geht, und Beziehungen sich in dieser Zeit verändern können, werden Anregungen gegeben, um über diese Beziehungen nachzudenken.

hitzewallungen: Klinische Endokrinologie für Frauenärzte Freimut Leidenberger, Thomas Strowitzki, Olaf Ortmann, 2009-06-05 In bewährter Weise führt das Buch von den biologischen und physiologischen Grundlagen hin zu den klinisch wichtigen Aspekten für die gynäkologisch-endokrinologische Sprechstunde. Ratschläge zu modernen Diagnose- und Therapieverfahren, Informationen zu Präparaten, Tipps für die Beratung und Behandlung der Patientin bieten eine Fülle an täglich anwendbarem Wissen. Das Standardwerk wurde für die 4. Auflage auf den neuesten wissenschaftlichen Stand gebracht und um ein Kapitel zu endokrinologischen Störungen an Haut und Haaren erweitert.

hitzewallungen: Ratgeber Wechseljahre. Regine Seemann, 2013-08-19 Regine Seemann, die Autorin der beliebten Website in-menopause.de, gibt kompetent und für jedermann gut verständlich Antwort auf viele drängende Fragen, die Frauen kurz vor Beginn, während der Wechseljahre oder auch in der Phase danach haben: Wann beginnen die Wechseljahre? Welche unterschiedlichen Phasen gibt es? Und wie machen sich die verschiedenen Phasen bemerkbar? Was sind die typischen Symptome und Beschwerden? Welche Rolle spielen die Sexualhormone dabei? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann man von den klassischen Wechseljahrstherapien erwarten? Was sind die Versprechen und was die Risiken der konventionellen Hormontherapie? Mit welchen Hormonen wird behandelt? Welche neuen Hormontherapien gibt es? Was haben alternative Medizin-Anwendungen zu bieten? Ein lesenswertes Büchlein mit vielen wertvollen Tipps zur Selbsthilfe.

hitzewallungen: Das Frauen-Hormone-Buch Bernd Kleine-Gunk, 2010

hitzewallungen: Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin Giovanni Maciocia, 2014-04-25 Gynäkologische Beschwerden und Infertilität gehören zu den häufigsten Motivationen von Patientinnen, eine Behandlung mit TCM zu beginnen. Giovanni Maciocia beschreibt Physiologie und Pathologie der weiblichen Körperfunktionen und erklärt alle wichtigen Diagnose- und Therapieprinzipien. • Über 60 gynäkologische und geburtshilfliche Krankheitsbilder, einschließlich Ätiologie, Pathologie, Akupunktur- und Arzneimittelméizin sowie Prävention und Prognose • Vergleich zwischen chinesischen und entsprechenden westlichen Symptomen • Wichtige Erkrankungen wie Infertilität, Endometriose, Polyzystisches Ovarialsyndrom und Myom • Akupunktur in der Geburtshilfe • Fallstudien zum besseren Verständnis Sie erhalten konkrete Handlungsanleitungen nach Krankheitsbildern sowie Rezepturen mit genauen Dosierungen und möglicher Substitutionen für bestimmte, im Westen nicht erlaubte Substanzen.

hitzewallungen: Dein Weg durch die Wechseljahre - wechselhaft & wunderbar Magdalena Schauenberg, Frank Everaert, 2025-05-19 Die Wechseljahre sind eine bedeutende Lebensphase, in der Frauen oft vor vielfältigen Herausforderungen stehen. Hormonelle

Veränderungen führen zu zahlreichen körperlichen und emotionalen Symptomen, die den Alltag erheblich belasten können. Viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit nicht mehr wohl in ihrer Haut, erkennen sich selbst kaum wieder und sind oft ratlos. Dr. Magdalena Schauenberg hat mit diesem Buch einen Leitfaden erstellt, der Frauen in den Wechseljahren umfassend unterstützt. Sie widerlegt dabei auch angstausslösende Unwahrheiten älterer Studien und präsentiert neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Der ganzheitliche Ratgeber Dein Weg durch die Wechseljahre - wechselhaft & wunderbar bietet eine Vielzahl wertvoller Tipps und Möglichkeiten, um die Wechseljahre nicht nur zu meistern, sondern auch die Grundlage für ein gesundes Altern zu legen.

Related to hitzewallungen

EYLEA HD (aflibercept) Injection 8 mg Approved by FDA for Treatment TARRYTOWN, N.Y., Aug. 18, 2023 (GLOBE NEWSWIRE) -- Regeneron Pharmaceuticals, Inc. (NASDAQ: REGN) today announced that the U.S. Food and Drug Administration (FDA) has

Eye Injections for Retinal Diseases | EYLEA® (aflibercept) Injection EYLEA is an FDA-approved, anti-VEGF, administered intravitreal injection to treat WET AMD, DME, MefRVO, and DR. Look here for more information about EYLEA. See Safety Information

Eylea Injection Treatment for Macular Degeneration Eylea Injection Treatment Currently, the most common and effective clinical treatment for Advanced Wet Age-Related Macular Degeneration is anti-VEGF therapy - which is periodic

EYLEA HD (aflibercept) | Official Patient Website EYLEA® HD (aflibercept) Injection 8 mg is a prescription medicine approved for the treatment of patients with Wet Age-Related Macular Degeneration (AMD), Diabetic Macular Edema (DME),

Three-year Results for EYLEA HD® (aflibercept) Injection 8 mg TARRYTOWN, N.Y., Oct. 18, 2024 (GLOBE NEWSWIRE) -- Regeneron Pharmaceuticals, Inc. (NASDAQ: REGN) today announced positive three-year (156-week) data for EYLEA HD ®

Aflibercept (Eylea/Regeneron) - Guidelines+ Monographs Exploring Eylea, Regeneron's aflibercept injection medication along with its associated clinical guidelines

Positive Phase 3 Results for Eylea HD Injection 8 mg in Patients with Regeneron Pharmaceuticals announced the first presentation of positive results from the Phase 3 QUASAR trial investigating Eylea HD (aflibercept) Injection 8 mg for the

Regeneron reveals positive results from multiple trials evaluating Regeneron Pharmaceuticals has announced results from the phase 3 QUASAR trial and its extension study of the phase 3 PULSAR trial investigating EYLEA HD (aflibercept)

FDA's Shift in Eylea HD Approval: Navigating the Clinical Path Ahead Regulatory review timelines for Regeneron's high-dose formulation of aflibercept, Eylea HD (8 mg), have been pushed to the fourth quarter of 2025 due to manufacturing issues

Regeneron Pharmaceuticals receive FDA approval for Eylea HD The FDA approval is based on the 48-week results of PULSAR and PHOTON - two double-masked, active-controlled pivotal trials evaluating EYLEA HD compared to EYLEA

Ingram traded to Oilers by Mammoth for future considerations 3 days ago Connor Ingram was traded to the Edmonton Oilers by the Utah Mammoth on Wednesday for future considerations. The 28-year-old goalie played 22 games for Utah last

Edmonton Oilers complete trade with Utah Mammoth for starting 3 days ago Edmonton Oilers acquire Connor Ingram in trade from Utah The Oilers only traded future considerations to Utah for Ingram, and the Mammoth retained \$800K on his contract

Oilers acquire goaltender Connor Ingram from Mammoth 4 days ago The Oilers acquired netminder Connor Ingram in a trade with the Utah Mammoth, the team announced Wednesday. In return, the Mammoth will receive future considerations from

Oilers trade for goalie Connor Ingram! - HockeyFeed 3 days ago Here are the full trade details: TO EDM: Goalie Connor Ingram TO UTAH: Future considerations. Moments later, the Oilers confirmed the trade on their social media outlets:

Oilers trade for Mammoth's Connor Ingram with focus on net 3 days ago As the Oilers look for consistent goaltending around their superstars, they traded for Mammoth goalie Connor Ingram on Wednesday

Oilers trade for Connor Ingram from Utah Mammoth 3 days ago The Edmonton Oilers have made a move to shore up their crease, acquiring goaltender Connor Ingram from the Utah Mammoth in exchange for future considerations.

Mammoth trade Connor Ingram to Oilers - Deseret News 3 days ago Five days after clearing waivers, the Utah Mammoth have traded Connor Ingram to the Edmonton Oilers in exchange for future considerations. The Mammoth retained \$800,000

Oilers Acquire Connor Ingram In Trade With Utah - Yahoo Sports 3 days ago According to Sportsnet's insider Elliotte Friedman, the Edmonton Oilers are acquiring goaltender Connor Ingram from the Utah Mammoth in a trade

NHL News: Oilers Acquire Connor Ingram From Mammoth 3 days ago Edmonton also shared that Ingram has been assigned to the Oilers' American Hockey League (AHL) affiliate, the Bakersfield Condors. □ TRADE ALERT □ The #Oilers

Edmonton Oilers make surprise trade with Utah to get new goalie 4 days ago The Edmonton Oilers have finally made a trade for a new goaltender for Connor Ingram coming from Utah to the Alberta capital

Related Articles

- [moroccan tile quilt pattern](#)
- [cpt acl reconstruction](#)
- [geometry chapter 1 test pdf](#)

[Back to Home](#)