

Hitzewallungen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen. Für manche Frauen können sie aber sehr belastend sein.

Woher kommen die Beschwerden?

In den Wechseljahren nimmt bei Frauen die Funktion der Eierstöcke immer mehr ab und kommt schließlich zum Stillstand. Das dauert mehrere Jahre. Bereits ab Mitte vierzig verringert sich die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen. Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen, für manche sind die Beschwerden sehr belastend.¹ Die Wechseljahre können auch – unabhängig vom Alter – als Nebenwirkung einer Behandlung (z. B. einer Krebstherapie) einsetzen.

Was kann ich selbst tun?

Frauen erleben die Wechseljahre sehr unterschiedlich. Auch ohne Behandlung hören die Beschwerden nach einigen Jahren von selbst wieder auf.¹ Manche Frauen leiden jedoch sehr unter den Hitzewallungen und suchen nach Maßnahmen, die die Beschwerden lindern. Für die wenigsten davon gibt es jedoch gute wissenschaftliche Studien. Da jede Frau unterschiedlich reagiert, sollte jede für sich selbst ausprobieren, welche der folgenden Empfehlungen hilfreich ist:

- ▶ Atmungsaktive Kleidung (z. B. aus Naturfasern und in mehreren Lagen getragen), kühle Getränke und eine niedrige Raumtemperatur können dabei helfen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche besser auszuhalten.⁵
- ▶ Eine Verminderung von Übergewicht kann die Beschwerden verringern.^{4,5}
- ▶ Raucherinnen haben öfter Hitzewallungen und Schweißausbrüche.⁵ Angebote, die beim Rauchstopp helfen können, finden Sie unter [rauchfrei.at/aufhoeren/weitere-beratungsangebote-in-oe/](https://www.rauchfrei.at/aufhoeren/weitere-beratungsangebote-in-oe/)
- ▶ Manche Ernährungsexpertinnen und -experten empfehlen, auf Kaffee und Alkohol zu verzichten.⁷
- ▶ Auch Akupunktur kann die Stärke von Hitzewallungen verringern.¹⁰

- ▶ Die kognitive Verhaltenstherapie, eine Form der Psychotherapie, konnte positive Wirkungen bei Hitzewallungen nachweisen.¹¹
- ▶ Es ist unbestritten, dass körperliche Aktivität die Beweglichkeit fördert, die Muskeln und Knochen stärkt und gut für Herz, Kreislauf und den Stoffwechsel ist. Für viele Menschen ist sie auch entspannend und hebt die Stimmung. Ob Bewegung die Häufigkeit und Stärke von Hitzewallungen verringern kann, ist allerdings nicht erwiesen.²

Helfen pflanzliche Mittel?

Es werden viele verschiedene pflanzliche Hormone (Phytoöstrogene), Arzneimittel und Nahrungsmittelergänzungen angeboten, die Wechselbeschwerden reduzieren sollen. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich jedoch in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit.^{1,2}

Studien weisen darauf hin, dass Phytoöstrogene (z. B. Isoflavone in Sojaprodukten oder Rotklee) und Produkte aus Traubensilberkerzen möglicherweise gegen Hitzewallungen helfen. Die stärksten Hinweise gibt es für Produkte, die hohe Konzentrationen des Isoflavons Genistein enthalten.^{2,3,6,8}

Bei einer längerfristigen Einnahme können auch bei pflanzlichen Wirkstoffen Gesundheitsrisiken nicht völlig ausgeschlossen werden.⁶ Vor allem Frauen mit oder nach Brustkrebs sollten Phytoöstrogene nur nach Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt einnehmen.⁹

Helfen Medikamente?

Wenn die Beschwerden Sie sehr belasten, kann Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt eine Hormonersatztherapie anbieten. Es gibt sie als Tabletten, Pflaster, Nasenspray und Spritzen. Sie sind das wirksamste Mittel gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Da sie bei längerfristiger Einnahme nicht ohne Risiko sind, sollten Sie ausführlich die Vor- und Nachteile der Behandlung sowie die Dauer und mögliche Alternativen besprechen.^{2,4}

Hitzewallungen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

In den Wechseljahren kann es auch zu Beschwerden kommen, die einer genaueren Abklärung bedürfen. Gehen Sie jedenfalls zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie unter übermäßig starken Blutungen, wiederkehrenden Harnwegsinfekten oder Gelenk- und Muskelbeschwerden leiden. Auch bei Depressionen oder anhaltenden Schlafstörungen sollten Sie ärztliche Hilfe suchen.¹

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2014): EbM-Guidelines. Beschwerden im Rahmen des Klimakteriums (Menopause) [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (OEGGG), Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) (2020): Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen (S3-Leitlinie). AWMF-Registernummer 015–062

- 3 NICE (2019): Menopause: diagnosis and management (NICE guideline NG 23). nice.org.uk/guidance/ng23
- 4 The North American Menopause Society (2023): The 2023 nonhormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause: The Journal of The North American Menopause Society, Vol. 30, No. 6, pp. 573-590
- 5 Australasian Menopause Society (2018): Lifestyle and behavioural modifications for menopausal symptoms (Information Sheet). menopause.org.au/
- 6 Medizin-Transparent (2015): Wechseljahre: Mit Pflanzenkraft gegen Hitzewallungen? [online]. medizin-transparent.at/phytohormone-wechselbeschwerden/ [Zugriff am 05.01.2024]
- 7 British Dietetic Association (2019): Menopause and diet: Food Fact Sheet [online]. bda.uk.com/resource/menopause-diet.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 8 Lethaby, A.; Marjoribanks, J.; Kronenberg, F.; Roberts, H.; Eden, J.; Brown, J. (2013): Phytoestrogens for menopausal vasomotor symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 12. Art. No. CD001395
- 9 Bundesinstitut für Risikobewertung (2007): Isolierte Isoflavone sind nicht ohne Risiko (Stellungnahme) [online]. bfr.bund.de/cm/343/isolierte_isoflavone_sind_nicht_ohne_risiko.pdf [Zugriff am 05.01.2024]
- 10 Dodin, S.; Blanchet, C.; Marc, I.; Ernst, E.; Wu, T.; Vaillancourt, C.; Paquette, J.; Maunsell, E. (2013): Acupuncture for menopausal hot flashes. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 7. Art. No. CD007410. DOI: 10.1002/14651858.CD007410.pub2
- 11 van Driel, C. M.; Stuursma, A.; Schroevers, M. J.; Mourits, M. J.; de Bock, G. H. (2019): Mindfulness, cognitive behavioural and behaviour-based therapy for natural and treatment-induced menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. BJOG. 2019 Feb;126(3):330-339
- 12 British Menopause Society (2022): Non-hormonal-based treatments for menopausal symptoms [online]. <https://thebms.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/04-BMS-ConsensusStatement-Non-hormonal-based-treatments-SEPT2023-A.pdf> [Zugriff am 05.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

