



# DIE WECHSEL JAHRE

## **Erste-Hilfe-Tipps bei Hitzewallungen**

Sofortmaßnahmen & Tipps für unterwegs

## Sofortmaßnahmen bei einer Hitzewallung

- Ruhig und tief durchatmen – langsames Ein- und Ausatmen
- Ein Glas kühles Wasser trinken
- Enge Kleidung etwas lockern (z. B. Schal, Bluse öffnen)
- Gesicht, Hals oder Handgelenke mit kühlem Wasser erfrischen
- Wenn möglich: an einen kühlen, gut belüfteten Ort gehen
- Fächer oder Handventilator nutzen

## Tipps für unterwegs

- Eine kleine Wasserflasche dabeihaben
- Ein Taschentuch oder Feuchttücher zum Abtupfen von Schweiß
- Leichte Kleidung in Schichten tragen (Zwiebelprinzip)
- Kleine Snacks (z. B. Nüsse, Obst) für stabilen Blutzuckerspiegel
- Kühlendes Spray oder Thermalwasserspray in der Handtasche

## Unterstützung im Alltag

- Stress möglichst reduzieren (z. B. kurze Atemübungen, kleine Pausen)
- Regelmäßige Bewegung einplanen (z. B. Spaziergang, Yoga) Auf Alkohol, Koffein und scharfes Essen achten – sie können Hitzewallungen verstärken
- Genügend trinken (Wasser, Kräutertee)

## Kräutertees, die zügig gegen Schwitzen helfen können

- Salbeitee – einer der bekanntesten Helfer gegen starkes Schwitzen
- Schafgarbentee – wirkt regulierend auf den Hormonhaushalt
- Frauenmanteltee – sanfte Unterstützung bei hormonellen Schwankungen
- Hopfentee – beruhigend, besonders abends hilfreich
- Melissentee – entspannend und ausgleichend

***Tip: Drucke Dir diese Liste aus oder speichere sie auf Deinem Handy, damit Du unterwegs jederzeit vorbereitet bist.***