Schlaflos in den Wandeljahren

Mitten in der Nacht hellwach - keine Chance, rasch wieder einzuschlafen. Und am morgen absolut gerädert - und das über Wochen und Monate.

Das mit Abstand als am stärksten belastend wahrgenommene Symptom der Wandeljahre!

- Warum schlafe ich auf einmal nicht mehr durch?
- Helfen klassische Schlafmittel gegen wandeljahresbedingte Schlafstörungen?
- Helfen Baldrian, Magnesium oder auch Melatonin bei wandeljahresbedingten Schlafstörungen?
- Heißt Schlaflosigkeit IMMER: Die Hormone sind schuld?
- Was kann ich selbst tun gegen Schlafstörungen?

Warum schlafe ich auf einmal nicht mehr durch?

Typischerweise wirken die Wechseljahre wie folgt auf den Schlaf: frau schläft wie gewohnt (gut) ein, wacht dann aber mitten in der Nacht, häufig zwischen 1:30 und 3:30 Uhr morgens, schlagartig auf - und spürt: so schnell schlafe ich nicht mehr ein. Zusätzlicher Auslöser des Aufwachens: vermehrter Harndrang, auch schon mal zwei oder dreimal pro Nacht. Und dann ist man erstmal wach.

Die Schulmedizin vermutet besonders hohe Ausschüttungen vom Folikestimulierenden Hormon, kurz FSH, welches versucht, die "trägen" Eierstöcke zur Eireifung und Eisprung zu "motivieren". Solche FSH-Spitzen bringen unser Schlafzentrum durcheinander, wir wachen auf und finden erstmal nicht zurück in den Schlaf.

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM und die Traiditionelle Europäische Medizin TEM kennen das Konzept der Organuhr - bestimmte Tages- und Nachzeiten sind bestimmten Organen zugeordnet. Gut nachvollziehbares Beispiel ist die Leber, deren Zeit auf der Organuhr von 1:00 bis 3:00 Uhr nachts ist - Zeit der maximalen Leber-Entgiftungsaktivität. Diese Beobachtung aus der TCM/TEM deckt sich mit der schulmedizinischen Forschung - und ist der Grund für unruhigen Schlaf nach einem opulenten späten Abendessen mit viel Alkohol.

Beobachtungen und Erfahrungen zahlreicher Frauen zeigen, dass es hilfreich sein kann, gleich nach dem nächtlichen Aufwachen aufzustehen und leichte Tätigkeiten im Stehen oder aufrechtem Sitzen zu versehen - einen Tee zubereiten, Bügeln, ein wenig langsam herumwandern. Die Bewegung fördert den Abfluß der Galle und erleichtert damit der Leber ihre Entgiftungstätigkeit. Schon nach 15 bis 20 Minuten findet man wieder leichter in den Schlaf, als wenn man sich (endlos) im Bett herumgewälzt hätte.

Das Silimarin in der Mariendistel unterstützt nachweislich die Leberaktivität - daher der Einsatz dieser Pflanze in pflanzlichen Präparaten zur Begleitung der Wandeljahre.

Warum aber die Leberaktivität in den Wandeljahren mutmaßlich zu schlechterem Schlaf führt, ist leider noch nicht hinreichend erforscht.

Helfen klassische Schlafmittel gegen wandeljahresbedingte Schlafstörungen?

Viele Frauen erleben über Jahre eine regelmäßig (!) gestörte Nachtruhe - und leiden monatelang massiv darunter. Zu den Ursachen in den Wandeljahren siehe auch hier.

Klassische Schlafmittel wie **Benzodiazepine** (z.B. Lorazepam, Diazepam, Oxazepam und Bromazepam) und die so genannten **Z-Substanzen** (Zopiclon, Zolpidem und Eszopiclon) sind für wandeljahresbedingte Schlafstörungen nicht zu empfehlen. Sie machen rasch abhängig und belasten den Stoffwechsel zusätzlich, wirken sich z.T. negativ auf die Psyche aus - und behebn vor allem nicht das Problem sondern dämpfen nur ein Symptom.

Diese Schlaf- und Beruhigungmittel sollten, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Aufsicht und nach ausführlicher Beratung kurzzeitig eingesetzt werden.

Helfen Baldrian, Magnesium oder auch Melatonin bei wandeljahresbedingten Schlafstörungen?

Viele Frauen berichten von guten Erfahrungen mit **Baldrian**. Dabei bitte beachten, dass die tägliche Dosierung des Trockenextrakts der Baldrianwurzel mindestens 500 mg betragen sollte. Baldrian macht nicht abhängig und führt auch am nächsten Morgen nicht zu "Benebelung" und Verstimmungen. Also auf jeden Fall einen Versuch wert!

Magnesium (am Abend) wirkt muskelentspannend - und trägt damit im ganzen Körper zur Entspannung und damit auch zum erholsamen Schlaf bei. Zudem sind ausreichend Magnesium und Calcium wichtig für die Knochengesundheit - erneut ein wichtiges Thema insbesondere in den Wandeljahren. Von daher: auf jeden Fall auf ausreichend Magnesium und Calcium achten. Besonders gut magenverträglich sind hier die Salze **Magnesiumcitrat** (Salz der Zitronensäure) oder **Magnesiumglycinat** (Salz der Glyzinsäure). Das häufig in Drogeriemärkten erhältliche **Magnesiumoxid** und/oder **Magnesiumcarbonat** reagieren heftig mit der Magensäure und können zu Aufstoßen und Blähbauch führen - definitiv nichts, was man am Abend empfinden möchte!

Melatonin (ein körpereigenes Hormon) hilft, das Schlafzentrum zu regulieren und zu unterstützen. Es spielt eine wichtige natürliche Rolle in unserem Tag/Nacht-Rhythmus und kann dementsprechend gerade in den Wandeljahren ein Einschlafen erleichtern und das Durchschlafen unterstützen. Aber bitte beachten: eine dauerhafte Einnahme von Melatonin kann zu diversen Nebenwirkungen führen, z.B. Müdigkeit am folgenden Tag, Gangunsicherheit, Blutdruckabfall, Gewichtsszunahme, etc. Siehe dazu auch hier.

Heißt Schlaflosigkeit IMMER: Die Hormone sind schuld?

NEIN, nicht IMMER.

Aber OFT.

Nächtliche Unruhe, Aufwachen, Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen, dadurch extreme Dauermüdigkeit über Wochen kann auch andere Ursachen haben.

Schilddrüsenaktivität: Sowohl Über- als auch Unteraktivität der Schilddrüse kann zu sehr ähnlichen Symptomen führen, daher IMMER abklären lassen! Ein Blutbild bei der/dem Hausärztin/arzt reicht und gibt sofort Klarheit.

Daueranspannung durch Sorgen und Stress: wenn der Körper und der Geist es nicht mehr schafft, in einen abendlichen Entspannungszustand zu kommen, wirkt sich das ebenso unmittelbar auf den Schlaf aus. Und mit einmal lange Ausschlafen am Wochenende ist es dann auch nicht getan.

Mangelhafte Schlafhygiene belastet ebenso den erholsamen Schlaf - und da kann frau vieles verbessern (Männer übrigens auch!). Siehe hier.

Was kann ich selbst tun gegen Schlafstörungen?

Das Zauberwort heißt hier: **Schlafhygiene**!

Ganz bewusst die Gewohnheiten vor dem Zubettgehen beobachten und schlaffördernd verbessern. Das können sein:

- keine Bildschirme mehr 60 Minuten vor dem Einschlafen (Handy, Tablet, PC)
- keine Mahlzeiten/Snacks in den letzten 90 bis 120 Minuten vor dem Einschlafen
- Licht dimmen, v.a. Blaulicht meiden
- Laute Musik/Medien meiden
- fordernden/belastenden Sport nur bis zu 3 Stunden vor dem Einschlafen
- sanfte Bewegung (kleiner Spaziergang, sanftes Yoga)
- aktuelle Tages-Sorgen und -Aufgaben festhalten (schriftlich) und für morgen vormerken
- entschleunigende Rituale: Gesichts-/Körperpflege, Journaling, Dankbarkeitstagebuch....