

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, Gewichtszunahme, etc. Siehe dazu auch [hier](#).

Revision #1

Created 18 September 2025 15:41:02 by Annette

Updated 18 September 2025 16:07:37 by Annette