

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 Traditionelle Europäische Medizin TEM kennen das Konzept der Organuhr - bestimmte Tages- und Nachtzeiten 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.

Revision #1

Created 18 September 2025 15:10:16 by Annette

Updated 18 September 2025 15:29:05 by Annette