

SleepSmarter!



Schlaf in den Wechseljahren

40 bis 60 Prozent aller Frauen kämpfen während der Menopause mit unruhigen Nächten. Die Folge: Energielosigkeit bis hin zu Depressionen. Was steckt dahinter? Dr. Katrin Schaudig gibt Antworten.

Plötzlich mitten in der Nacht wach. Stress, ein ungesunder Lebensstil, Schichtarbeit oder Erkrankungen können die Ursache sein. Doch bei vielen Frauen ist dieses Phänomen der erste Bote der Wechseljahre. „Schlafprobleme, Brainfog, Konzentrationsschwäche oder Dünnhäutigkeit zählen zu den ersten Symptomen der Perimenopause, die bereits ab Anfang/Mitte 40 beginnen kann, noch bevor klassische Beschwerden wie Hitzewallungen auftreten“, weiß die Expertin.

Was ist der Grund dafür?

Der Auslöser liegt in der Umstellung der Hormone. Jedoch handelt es sich nicht



DR. KATRIN SCHAUDIG

Die Hormonexpertin und Gynäkologin arbeitet mit dem Fokus auf Endokrinologie in der Schwerpunktpraxis für hormonelle Störungen von Frauen in Hamburg.

nur um einen Östrogen- oder Progesteronmangel. „Vielmehr geraten die Steuerungshormone des Zwischenhirns aus der Balance, weil die Eierstöcke nicht mehr richtig arbeiten. Der Körper versucht mit aller Macht, einen normalen Zyklus aufrechtzuerhalten. Das führt zu starken Hormonschwankungen“, erzählt die Fachfrau. Dieses Auf und Ab wirkt sich zu Beginn der Wechseljahre vor allem auf den Schlaf aus. Zudem liegt das Schlafzentrum im Gehirn dicht an dem für die Wärmeregulation. Das könnte begründen, warum die Hormonschwankungen sowohl zu Schlafstörungen als auch zu Hitzewallungen führen. →

Was Sie dagegen tun können

Leider ist diese Übergangsphase tricky, kann sich jeden Monat ändern und es gibt kein Patentrezept. Da hilft nur, verschiedenen Varianten zu testen. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel die Einnahme von Progesteron in der zweiten Zyklushälfte. „Es wird unter anderem in das Allopregnanolon verstoffwechselt, dies dockt am sogenannten GABA-Rezeptor im zentralen Nervensystem an. Hier wirkt es schlaffördernd, beruhigend und angstlösend“, erläutert Frau Dr. Schaudig. Bei einigen Frauen ist das erfolgreich. „Eine weitere Option ist eine östrogenfreie Antibabypille, welche die hormonellen Schwankungen ausgleichen kann. Jedoch muss hier oft etwas Östrogen hinzugegeben werden. Doch nicht jede Frau möchte oder darf Hormone nehmen. In diesem Fall sind pflanzliche Alternativen wie Baldrian oder Mariendistel einen Versuch wert“, berichtet sie weiter. Hören Sie auf Ihren Körper und scheuen Sie sich nicht bei starkem Leidensdruck ärztlichen Rat einzuholen. „Wichtig ist, dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert und wissen, dass Sie mit Ihren Beschwerden nicht alleine sind“, betont Schaudig. Dieses Bewusstsein kann oft schon

helfen, gelassener mit den Veränderungen umzugehen.

LISA RÖSEL



Die besten Nährstoffe in den Wechseljahren

Magnesium

Wirkung: Der Stoff dämmt die Stresshormonproduktion ein und entspannt Muskeln sowie Nervensystem – für weniger Krämpfe in der Nacht.

Enthalten in: Bananen, Haferflocken, Erbsen, Kidneybohnen, Linsen, Mandeln, Mangold, Spinat, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Quinoa



Tryptophan



Wirkung: Die Aminosäure wird vom Körper erst in Serotonin und anschließend in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt.

Enthalten in: Aprikosen, Chiasamen, Datteln, Eiern, Emmentaler, Erdnüssen, Huhn, Joghurt, Parmesan, Pute, Walnüssen

Phytoöstrogene

Wirkung: Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken ähnlich wie Östrogene und können helfen, hormonelle Turbulenzen auszugleichen.

Enthalten in: Brokkoli, Cranberrys, Erdbeeren, Gerste, Kürbiskernen, Leinsamen, Miso, Oliven, Roggen, Sojadrink, Tofu



Vitamin B₆

Wirkung: Es reguliert die Hormontätigkeit, ist an der Bildung von Serotonin sowie Melatonin beteiligt und mindert neben Müdigkeit auch Erschöpfung.

Enthalten in: Avocados, Bananen, Haselnüssen, Kartoffeln, Makrelen, rote Paprika, Sonnenblumenkernen



Calcium

Wirkung: Ein Zuwenig des Knochenbaustoffs kann mit unangenehmen Muskelkrämpfen und einer kürzeren REM-Phase einhergehen.

Enthalten in: Brokkoli, Joghurt, Mandeln, Mohnsamen, Pistazien, Quark

Omega-3-Fettsäuren

Wirkung: Dank des mehrfach ungesättigten Fettes werden Entzündungen im Körper reduziert, was sich positiv auf unsere Erholung auswirken kann.

Enthalten in: Algen-, Hanf- und Rapsöl, Avocados, Chia- und Leinsamen, Lachs, Makrelen, Walnüssen



Antioxidantien

Wirkung: Sie schützen die Zellen vor freien Radikalen und fördern die Regeneration. Perfekt also, um besser zu schlummern.

Enthalten in: Heidelbeeren, Knoblauch, Mandeln, Paprika, Zitronen



DR. KATRIN SCHAUDIG

6 Tipps für einen guten Schlaf in den Wechseljahren

Hitzewallungen oder Unruhe durch hormonelle Veränderungen stören die Nachtruhe. Doch mit ein paar Kniffen können Betroffene versuchen, für Linderung zu sorgen. Unsere Expertin hat sechs Empfehlungen für Sie, um besser ein- und durchzuschlafen. So starten Sie erholt in den nächsten Tag.

1 Sport mit Bedacht



Regelmäßige Bewegung fördert einen guten Schlaf, da Stress abgebaut und der Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert wird. Jedoch sollten intensive Aktivitäten spätestens eine Stunde vorher enden, da sonst eine erhöhte Herzfrequenz und Körpertemperatur das Einschlafen erschweren können.

4 Obacht bei Koffein und Alkohol



Der Wachmacher hat eine Halbwertszeit von bis zu sieben Stunden. Daher die letzte Tasse Kaffee oder Schwarztee spätestens am Nachmittag genießen. Und auch wenn ein Gläschen Wein Sie gut in den Schlummer bringt, werden Sie in der Nacht mit Herzklopfen aufwachen.

2 Schlafhygiene im Blick



Achten Sie darauf, möglichst täglich zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende. Zudem wirkt eine kühle Raumtemperatur, am besten zwischen 15 und 18 Grad Celsius, sowie Bettwäsche aus Leinen, Seide oder Baumwolle unterstützend.

5 Powernap clever wählen



Wen die Müdigkeit am späten Nachmittag überkommt, sollte besser auf ein Nickerchen verzichten oder sich nur kurz aufs Ohr legen – maximal 20 Minuten. Wird das Pauschen zu lang können, wenn es drauf ankommt, Probleme beim Ein- oder Durchschlafen die Folge sein.

3 Achtung Blaulicht



Entwickeln Sie eine Routine am Abend, die es Ihnen ermöglicht, abzuschalten und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch, meditieren Sie oder nehmen Sie ein Bad. Handy oder Laptop hingegen sollten lieber links liegen gelassen werden. Denn das ausgehende Licht kann die innere Uhr stören und durcheinanderbringen.

6 SOS-Tipp



Sollten Sie aufgrund von Hitzewallungen aufwachen, versuchen Sie sich abzukühlen, um wieder rasch ins Land der Träume zu finden. Lassen Sie dazu kaltes Wasser für eine Minute über Ihre Pulsadern laufen. Auch frische Luft im Schlafzimmer, etwa über ein gekipptes Fenster, kann Abhilfe leisten.