

## Schlafstörungen in den Wechseljahren

# Wenn Schlafen zur Herausforderung wird

Schlafstörungen gehören für viele Frauen in den Wechseljahren zu den ersten spürbaren Veränderungen. Oft treten sie lange bevor klassische Symptome wie Hitzewallungen, Gewichtszunahme oder depressive Verstimmungen wahrgenommen werden.

von Béatrice Drach-Schauer

**MAG. A BÉATRICE DRACH-SCHAUER, MPH**  
ist spezialisiert auf sportwissenschaftliche Beratung, Personal Training, Workshops sowie Mentaltraining für Frauen 45+



Harndrang. Auch hier wird das Wiedereinschlafen zunehmend schwieriger.

### UNTERSCHIEDLICHE FORMEN VON SCHLAFPROBLEMEN

Schlafstörungen zeigen sich sehr unterschiedlich. Während viele Frauen vor allem unter Durchschlafproblemen leiden, haben andere Schwierigkeiten beim Einschlafen oder wachen sehr früh auf und können nicht mehr weiterschlafen.

Die Folgen sind deutlich spürbar. Viele berichten von anhaltender Müdigkeit, verstärktem Verlangen nach Süßem und einem deutlichen Rückgang der Energie – vor allem auch für Bewegung und Sport.

Wichtig ist dabei zu unterscheiden: Bestehen Schlafprobleme bereits seit vielen Jahren, müssen sie nicht zwangsläufig mit den Wechseljahren zusammenhängen. Haben sie sich jedoch in dieser Phase verstärkt, ist ein hormoneller Zusammenhang sehr wahrscheinlich.

### DIE ROLLE DER HORMONE

Die genauen Ursachen von Schlafstörungen in den Wechseljahren sind noch nicht vollständig geklärt. Klar ist jedoch, dass hormonelle Veränderungen eine zentrale Rolle spielen.

In der Perimenopause kommt es zu starken Schwankungen verschiedener Hormone. Besonders das Steuerungshormon FSH wird vermehrt ausgeschüttet, während gleichzeitig der Östrogenspiegel sinkt und unregelmäßiger wird. Diese Veränderungen beeinflussen Prozesse im Gehirn, die unter anderem auch unseren Schlaf steuern.

Auch Botenstoffe aus dem Hypothalamus stehen im Verdacht, sowohl Schlafstörungen als auch Hitzewallungen auszulösen.

### ÖSTROGEN UND PROGESTERON – ENTSCHIEDEND FÜR DIE SCHLAFQUALITÄT

Östrogen und Progesteron haben einen direkten Einfluss auf unseren Schlaf.

Östrogen unterstützt sowohl den Tief-

**M**it fortschreitender hormoneller Umstellung können Hitzewallungen – ausgelöst durch den sinkenden Östrogenspiegel – das Durchschlafen zusätzlich erschweren. Viele Frauen berichten, dass sie plötzlich nachts aufwachen, obwohl sie früher problemlos durchgeschlafen haben.

Ein weiterer Faktor ist, dass Frauen evolutionsbedingt leichter erweckbar sind als Männer. Der Schlaf ist oft weniger tief, und Umgebungsreize wie Geräusche oder Licht werden schneller wahrgenommen.

### WENN DER SCHLAF PLÖTZLICH „KIPPT“

Ein typisches Muster ist das plötzliche Aufwachen in der Nacht – häufig schon nach wenigen Stunden Schlaf. Viele meiner Kundinnen beschreiben diesen Moment sehr ähnlich: Es fühlt sich an, als würde im Kopf plötzlich ein „Schalter“ umgelegt werden. Sie sind von einer Sekunde auf die andere hellwach.

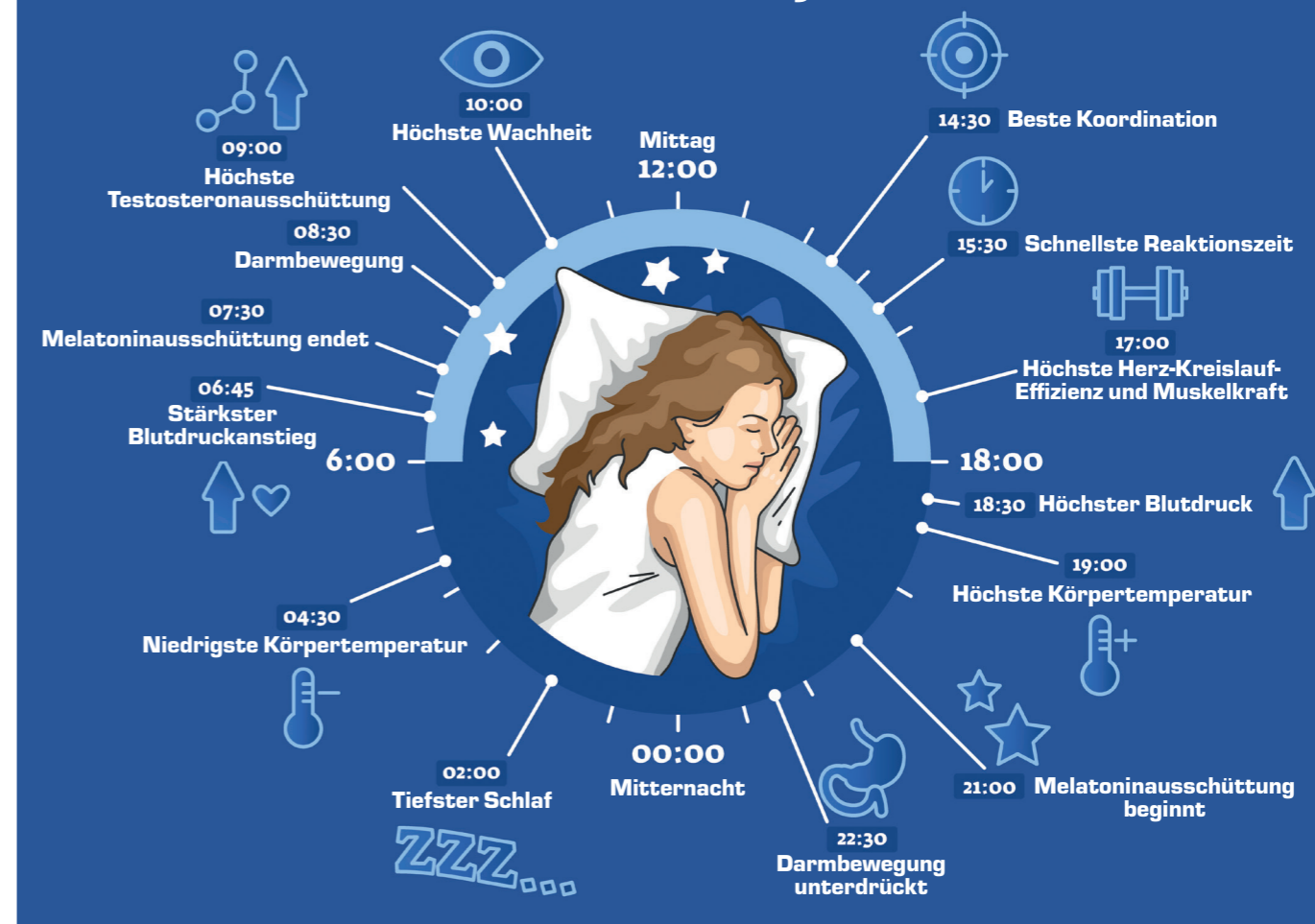
Das eigentliche Problem ist jedoch oft nicht das Aufwachen, sondern das Wiedereinschlafen. Stattdessen beginnt ein Gedankenkarussell. Dinge, die tagsüber kaum Bedeutung haben, wirken nachts plötzlich groß und belastend. Der Körper ist müde, aber der Kopf ist aktiv.

Andere Frauen wachen mehrmals pro Nacht auf, zum Beispiel durch nächtlichen



Abendroutinen, wenig Bildschirmzeit, kein Alkohol führen zu einem gesunden Schlaf

## Zirkadianer Rhythmus



schlaf als auch die REM-Phase. In diesen Phasen regeneriert sich der Körper, und das Gehirn verarbeitet Erlebnisse und Emotionen. Eine gute Qualität dieser Schlafphasen ist entscheidend dafür, wie erholt wir uns am nächsten Tag fühlen.

Progesteron wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Seine Abbauprodukte fördern Entspannung und erleichtern das Einschlafen.

Wenn diese beiden Hormone sinken oder aus dem Gleichgewicht geraten, kann sich das deutlich auf die Schlafqualität auswirken.

### CORTISOL UND MELATONIN – DER INNERE TAKTGEBER

Neben den klassischen weiblichen Hormonen spielen auch Cortisol und Melatonin eine zentrale Rolle.

Cortisol ist unser Aktivierungs- und Stresshormon. Es sorgt dafür, dass wir morgens wach und leistungsfähig sind. Melatonin hingegen ist unser Schlafhormon und signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen.

Im Idealfall folgt unser Körper einem klaren Rhythmus:

Am Morgen ist Cortisol hoch, am Abend sinkt es ab – und Melatonin steigt an.

Problematisch wird es, wenn dieser Rhythmus gestört ist. Dauerhafter Stress kann da-

zu führen, dass der Cortisolspiegel auch am Abend erhöht bleibt. In diesem Fall wird die Ausschüttung von Melatonin gehemmt – und genau das erschwert das Einschlafen.

### WARUM INTENSIVES TRAINING AM ABEND DEN SCHLAF STÖREN KANN

Bewegung ist grundsätzlich essenziell für Gesundheit und Schlafqualität. Gerade in den Wechseljahren spielt sie eine wichtige Rolle.

Allerdings ist der Zeitpunkt entscheidend. Intensives Training am Abend – wie Intervalltraining oder HIIT – kann den Körper in einen aktivierten Zustand versetzen. Der Cortisolspiegel steigt, das Nervensystem wird angeregt und die Körpertemperatur erhöht sich.

Für einen guten Schlaf braucht der Körper jedoch das Gegenteil: Ruhe, Entspannung und eine leichte Absenkung der Körpertemperatur.

Wenn der Körper vor dem Einschlafen nicht ausreichend „herunterfahren“ kann, fällt das Einschlafen deutlich schwerer.

### WAS DU KONKRET BEACHTEN KANNST

Wenn du merkst, dass dein Schlaf empfindlich auf Belastung reagiert, kann es sinnvoll sein, deine Abendroutine anzupassen.

Am Abend eignen sich vor allem ruhige und moderate Bewegungsformen. Dazu zählen beispielsweise lockeres Ausdauertraining, Spa-

ziergänge, Mobilisationsübungen oder sanftes Yoga. Diese unterstützen den Körper dabei, in einen entspannten Zustand zu kommen.

Zusätzlich helfen einfache Maßnahmen im Alltag:

- ein regelmäßiger Schlafrhythmus
- feste Abendroutinen
- möglichst wenig Bildschirmzeit am Abend
- ein kühles, dunkles Schlafzimmer
- kein Alkohol am Abend
- Koffein möglichst nur bis zum frühen Nachmittag

Auch ein kurzer Power Nap kann hilfreich sein – längere Tagschlafphasen sollten jedoch vermieden werden, da sie den natürlichen Schlafrhythmus stören können.

Schlaf ist keine Nebensache – er ist eine der wichtigsten Grundlagen für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden.

Gerade in den Wechseljahren lohnt es sich, genauer hinzuschauen, die Zusammenhänge zu verstehen und aktiv gegenzusteuern. ■

### WEBTIPP

Podcast Episode: [www.beatrice-drach.com/podcast/f042-was-kann-ich-fuer-einen-guten-schlaf-tun-liebe-frau-dr-holzinger/](http://www.beatrice-drach.com/podcast/f042-was-kann-ich-fuer-einen-guten-schlaf-tun-liebe-frau-dr-holzinger/)