

SOS SCHLAFSTÖRUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN DEIN ERSTE-HILFE-PLAN FÜR RUHIGERE NÄCHTE



Andrea Schimke
Heilpraxis

Kennst du das?

Du bist müde, freust dich aufs Bett – und sobald du liegst, ist dein Kopf plötzlich hellwach. Oder du schläfst gut ein und wachst mitten in der Nacht wieder auf: Gedankenkarussell, innere Unruhe, Hitzewallungen – und an Schlaf ist nicht mehr zu denken.

Gerade in den Wechseljahren kann sich Schlaf plötzlich verändern. Dahinter steckt oft nicht nur „zu viel Stress“ und auch nicht nur „die Hormone“, sondern ein Zusammenspiel aus Nervensystem, hormonellen Schwankungen, Ernährung, Blutzucker, Temperaturregulation und deinen täglichen Gewohnheiten.

Dieser kleine SOS-Plan soll dir helfen, deinen Schlaf besser zu verstehen und dir einfache Schritte an die Hand geben, die du direkt ausprobieren kannst.

Nicht perfekt. Nicht kompliziert. Sondern machbar – damit deine Nächte wieder ruhiger werden dürfen.



Andrea Schimke
Heilpraxis

Welcher Schlaftyp bist du?

Du kannst nicht einschlafen?

Du bist müde, aber im Bett wird dein Kopf hellwach.
Gedanken kreisen, dein Körper kommt nicht zur Ruhe.

Du wachst nachts immer wieder auf?

Du schläfst gut ein, wirst aber mehrfach wach – etwa durch Hitzewallungen, Harndrang oder innere Unruhe.

Du bist viel zu früh wach?

Um 4 oder 5 Uhr ist die Nacht vorbei, obwohl du noch müde bist.

Wichtig:

Nicht jede Schlafstörung hat dieselbe Ursache. In den Wechseljahren greifen oft Hormonschwankungen, Nervensystem, Temperaturregulation und Gewohnheiten ineinander.

 Welcher Typ passt am ehesten zu dir?



Andrea Schimke
Heilpraxis



2. Die „Leberzeit“ aus Sicht der TCM

Wenn du regelmäßig zwischen 1 und 3 Uhr aufwachst, wird diese Zeit in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Funktionskreis Leber zugeordnet.

Die TCM betrachtet dabei nicht nur das Organ selbst, sondern vor allem den freien Fluss von Qi. Stress, innere Anspannung, hormonelle Veränderungen, Alkohol, sehr üppiges Essen oder ein insgesamt überforderter Alltag können aus dieser Sicht eine Rolle spielen.

Typisch für ein Ungleichgewicht können neben nächtlichem Erwachen auch innere Unruhe, Gereiztheit oder nächtliches Schwitzen sein.

Wichtig: Das Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr bedeutet nicht automatisch, dass mit deiner Leber etwas nicht stimmt. Es ist vielmehr ein möglicher Hinweis im Gesamtbild.



Kleiner Abendimpuls:

Eine Tasse Melissen-Tee oder ein ruhiges Abendritual kann helfen, das Nervensystem herunterzufahren.



Anja Schimke
Heilpraxis

3. Warum Stress, Licht & Reize deinen Schlaf stören können

Unser Körper liebt einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus. Wird es abends dunkler, steigt normalerweise die Melatonin-Ausschüttung – ein wichtiges Signal für deinen Körper: Jetzt beginnt die Nacht.

Doch genau dieses Herunterfahren fällt vielen Frauen in den Wechseljahren schwer.

Helles Licht, Handy und Tablet, Nachrichten, Social Media oder noch schnell die letzten Dinge erledigen: Dein Körper liegt vielleicht schon auf dem Sofa – dein Nervensystem ist aber noch mitten im Tag.

Auch Stress spielt eine wichtige Rolle. Cortisol ist dabei nichts „Schlechtes“ – wir brauchen es.

Normalerweise ist es morgens höher und sinkt im Laufe des Tages ab. Anhaltender Stress und innere Anspannung können diesen natürlichen Rhythmus jedoch stören und dazu beitragen, dass du abends nicht zur Ruhe kommst oder nachts wieder hellwach bist.





4. Pflanzliche Helfer für eine ruhigere Nacht

Auch die Pflanzenheilkunde bietet Möglichkeiten, das Nervensystem am Abend zu unterstützen. Welche Pflanze gut passt, hängt allerdings davon ab, warum du nicht zur Ruhe kommst.

Baldrian

Kann bei nervöser Unruhe und Einschlafproblemen unterstützen. Er wird häufig als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat eingesetzt.

Passionsblume

Passt besonders gut, wenn innere Unruhe und kreisende Gedanken im Vordergrund stehen.

Melisse

Eine meiner liebsten sanften Abendpflanzen – besonders, wenn Stress, Unruhe oder ein nervöser Magen mit hineinspielen.

Hopfen

Wird traditionell bei Unruhe und Schlafproblemen eingesetzt und häufig mit Baldrian kombiniert.



Andrea Schimke
Heilpraxis



4. Pflanzliche Helfer für eine ruhigere Nacht

Lavendel

Kann entspannend wirken und eignet sich wunderbar für ein Abendritual – zum Beispiel als Duft oder in Form geeigneter Lavendelpräparate.



Mein Tipp:

Du musst nicht fünf verschiedene Pflanzen gleichzeitig ausprobieren. Wähle lieber eine, die zu deiner Situation passt, und beobachte einige Tage bewusst, wie dein Körper darauf reagiert.





5. Melatonin, Eiweiß & dein nächtlicher Stoffwechsel

Melatonin ist ein wichtiger Taktgeber für unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Für seine Bildung spielen verschiedene Prozesse und Nährstoffe zusammen. Dazu gehört auch die Aminosäure Tryptophan, die wir über eiweißhaltige Lebensmittel aufnehmen.

Das bedeutet aber nicht: Wenig Eiweiß = automatisch schlechter Schlaf. Schlaf ist viel komplexer. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß kann deinem Körper jedoch wichtige Bausteine für Stoffwechsel, Muskulatur und Botenstoffe liefern – gerade in den Wechseljahren.

Gute Eiweißquellen können zum Beispiel sein:

- Eier und Fisch
- Nüsse und Saaten
- Hafer, Quinoa oder andere gut verträgliche Getreide bzw. Pseudogetreide
- Hülsenfrüchte, wenn du sie gut verträgst
- ein hochwertiges Proteinpulver als praktische Ergänzung



5. Melatonin, Eiweiß & dein nächtlicher Stoffwechsel

Mein Abend-Tipp:

Ein leichtes, warmes Abendessen ist für viele Frauen bekömmlicher als eine sehr üppige Mahlzeit. Zum Beispiel eine Gemüsesuppe mit einer passenden Eiweißquelle oder ein warmer Haferbrei mit Nüssen und Saaten.





6. Wenn du viel zu früh aufwachst

Du wirst gegen 4 oder 5 Uhr wach – und obwohl du eigentlich noch müde bist, findet dein Körper nicht mehr zurück in den Schlaf?

Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Gegen Morgen bereitet sich unser Körper ganz natürlich auf das Aufwachen vor. Unter anderem beginnt Cortisol wieder anzusteigen. Das ist normal und wichtig.

Wenn dein Schlaf jedoch ohnehin leichter und störanfälliger geworden ist, können hormonelle Schwankungen, Stress, Hitzewallungen, Grübeln, Alkohol, Blutzuckerschwankungen oder auch andere körperliche Ursachen dazu beitragen, dass du in dieser Phase vollständig wach wirst.

Wichtig: Frühes Erwachen ist kein Beweis für „erschöpfte Nebennieren“. Entscheidend ist immer das Gesamtbild.





6. Wenn du viel zu früh aufwachst



Was du ausprobieren kannst:

- möglichst regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten
- abends Alkohol und große Zuckermengen reduzieren
- beim Aufwachen nicht sofort auf die Uhr oder aufs Handy schauen
- ruhig und länger ausatmen, statt dich unter Druck zu setzen, wieder einschlafen zu müssen

Wenn frühes Erwachen über längere Zeit anhält oder dich stark erschöpft, lohnt es sich, genauer nach den individuellen Auslösern zu schauen.





Tipp:

Nahrungsergänzungsmittel können bei Schlafproblemen eine Unterstützung sein – aber sie ersetzen weder eine gute Schlafroutine noch die Suche nach der eigentlichen Ursache. Gerade in den Wechseljahren gilt: Nicht jede Frau braucht dasselbe.



Magnesium

Magnesium ist an vielen Vorgängen im Nerven- und Muskelstoffwechsel beteiligt. Eine ausreichende Versorgung ist wichtig; bei einem Mangel können unter anderem Muskelkrämpfe oder neuromuskuläre Beschwerden auftreten.

Magnesiumbisglycinat wird häufig gut vertragen.

Magnesiumcitrat ist ebenfalls eine mögliche Form, kann bei empfindlichem Darm aber eher abführend wirken.



Mein Tipp:

Nicht automatisch „mehr“ nehmen. Präparat und Menge sollten zu Ernährung, Verträglichkeit, Nierenfunktion und gegebenenfalls Medikamenten passen.



L-Tryptophan

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und Ausgangsstoff für die körpereigene Bildung von Serotonin und anschließend Melatonin. Das heißt jedoch nicht, dass Schlafprobleme automatisch auf einen Tryptophanmangel zurückzuführen sind.



Andrea Schimke
Heilpraxis

L-Tryptophan

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und Ausgangsstoff für die körpereigene Bildung von Serotonin und anschließend Melatonin. Das heißt jedoch nicht, dass Schlafprobleme automatisch auf einen Tryptophanmangel zurückzuführen sind.

5-HTP: nicht für jede Frau geeignet

5-HTP ist eine Vorstufe von Serotonin und wird als Nahrungsergänzung angeboten. 5-HTP ist deshalb kein Nahrungsergänzungsmittel, das ich pauschal bei Schlafproblemen empfehlen würde

Wichtig: 5-HTP kann Wechselwirkungen haben – insbesondere mit Medikamenten, die den Serotoninstoffwechsel beeinflussen. Deshalb nicht einfach auf eigene Faust kombinieren, sondern vorher fachlich abklären.

B-Vitamine

B-Vitamine sind an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt, darunter auch Funktionen des Nervensystems. Eine pauschale Aussage wie „Dauerstress und Wechseljahre erhöhen den Bedarf enorm“ ist jedoch zu allgemein.



Andrea Schimke
Heilpraxis



Mein Tipp:

Supplementiere B-Vitamine nicht automatisch wegen Schlafproblemen. Sinnvoller ist es, Ernährung, Beschwerden, Medikamente und – wenn angezeigt – Laborwerte gemeinsam zu betrachten.

Denn auch hier gilt: Ein Nahrungsergänzungsmittel sollte eine Lücke schließen – nicht auf Verdacht eine neue Baustelle eröffnen.



GABA ist ein körpereigener Botenstoff mit hemmender Funktion im Nervensystem. GABA wird auch als Nahrungsergänzung angeboten. Wie zuverlässig oral eingenommenes GABA den Schlaf verbessert, lässt sich jedoch nicht pauschal sagen.

Deshalb würde ich dir keine festen Kombinationen wie „Magnesium + 5-HTP“ oder „GABA + Ashwagandha“ als allgemeines Schlafrezept empfehlen.

💙 Wichtig:

Gerade wenn du Medikamente einnimmst, Vorerkrankungen hast oder mehrere Präparate kombinieren möchtest, sollte vorher geprüft werden, was wirklich zu dir passt.

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein – aber gezielt. Oft liegt der größere Hebel zunächst bei Schlafrhythmus, Nervensystem, Ernährung, Stress und den individuellen Auslösern deiner Schlafprobleme.



Andrea Schimke
Heilpraxis

✨ 8. Mein Fazit: Guter Schlaf beginnt nicht erst im Bett

Wenn dein Schlaf sich in den Wechseljahren verändert, gibt es selten nur den einen Auslöser. Hormonschwankungen, Nervensystem, Stress, Ernährung, Temperaturregulation und deine täglichen Gewohnheiten können ineinandergreifen.

Deshalb musst du auch nicht zehn Dinge gleichzeitig verändern.

💛 Mein Tipp zum Schluss:

Wähle für die nächsten 7 Tage nur zwei kleine Schritte aus diesem SOS-Plan aus und beobachte, was sich verändert.

Zum Beispiel: _____

- abends Licht und Handy früher reduzieren
- ein festes Abendritual einführen
- leichter und bekömmlicher zu Abend essen
- eine passende Heilpflanze als Abendbegleiter wählen



✨ 8. Mein Fazit: Guter Schlaf beginnt nicht erst im Bett

Und wenn du merkst: „Ich probiere schon so viel, aber mein Schlaf bleibt schwierig“, dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Denn guter Schlaf ist keine Frage von Disziplin – sondern davon, die richtigen Stellschrauben für deinen Körper zu finden.

Du musst nicht alles auf einmal lösen. Fang mit dem an, was heute für dich machbar ist.



Du möchtest genauer hinschauen?

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt:
Schlafprobleme in den Wechseljahren haben selten
nur eine Ursache.

Und manchmal reichen allgemeine Tipps einfach
nicht aus, weil Hormone, Nervensystem, Stress,
Ernährung und dein persönlicher Alltag ganz
individuell zusammenspielen.

Wenn du das Gefühl hast: _____

„Ich habe schon so viel ausprobiert – aber ich weiß gar
nicht mehr, wo ich bei mir ansetzen soll.“

dann melde dich gerne persönlich bei mir.



Schreib mir einfach eine E-Mail an:

info@heilpraxis-schimke.de

Schreib als Betreff „Schlaf“ dazu und gerne ein paar
Sätze darüber, was dir momentan am meisten zu
schaffen macht. _____

Dann schauen wir gemeinsam, welcher nächste
Schritt für dich sinnvoll sein könnte.

Andrea Schimke

Heilpraktikerin

Schwerpunkt Wechseljahre & integrative Ernährung



Andrea Schimke
Heilpraxis