

Schlafprobleme

Allgemeines

Im perimenopausalen Übergang treten typischerweise Schlafprobleme auf im Sinne von häufigem Aufwachen. Die «internationale Menopausenstunde» liegt bei 4 Uhr morgens, plus minus 30 Minuten. Sie ist derart häufig, dass von einer chronobiologischen Taktänderung gesprochen werden kann. Dem frühen Aufwachen folgt oft noch ein leichter Schlaf im Sinne von Dösen. Die Menopausenstunde kann kaum beeinflusst werden; ein frühes Zubettgehen ist wichtig, eventuell eine Siesta mittags. Die Beschwerden dauern insgesamt etwa fünf Jahre.

Basishilfe Ernährung

Zur Reduktion von Wallungen haben sich folgende Ernährungsmuster bewährt:

Befolgen der mediterranen Kost:

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein

Täglich 2dl bis 4dl Grünsaft:

- Eine Handvoll Salatblätter (Eisbergsalat, Endivie, Lattich, Kopfsalat etc.)
- Eine Handvoll Gemüseblätter (Spinat, Krautstiel, Mangold, Rüblichruut, Fenchelchruut etc.)
- Eine Handvoll Früchte und Beeren (Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Himbeere, Brombeere etc.)

Zusammen mit Wasser mixen und einmal täglich vor, zum oder nach dem Essen trinken mit 2 Stunden Abstand zu tierischen Milchprodukten.



Die Kombination von je einem Teelöffel der folgenden drei Ölen zusammen in Salat, Quark oder Müsli einnehmen:

- Leinöl (*Linum usitatissimum*)
- Hanföl (*Cannabis sativa*)
- Leindotteröl (*Camelina sativa*)

Meiden von Zucker, Alkohol und Kaffee.

Tierische Milch und Milchprodukte auf eine Mahlzeit täglich reduzieren.

Basishilfe Bewegung

Zweimal wöchentlich eine Stunde im Wald spazieren ist sehr hilfreich. Im menopausalen Übergang sind Beckenring-Dysfunktionen häufig: sich manuell begleiten lassen (Craniosacraltherapie, Osteopathie, Chiropraktik, manuelle Medizin, Arthrokinematik etc.). Mit Knochensport beginnen: tanzen, wandern, walken.

Schlafprobleme

Spezifische Hilfe bei Schlafproblemen

Bei gutem Einschlafen, aber häufigem Aufwachen, haben sich Tinkturmischungen bewährt, beispielsweise

Ruhetropfen nach Dr. Ritzmann:

- Gemeiner Fischfänger (*Piscidia erythrina*),
- Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)
- Passionsblume (*Passiflora incarnata*).



Anwendung: abends 4 bis 5 Tropfen mit Wasser einnehmen, nachts 2 bis 5 Tropfen mit Wasser einnehmen. Die Wirkung setzt sofort ein. Die Tropfen werden nur bei Bedarf eingenommen.

Bei Aufwachen nachts mit starken Wallungen sind Hopfen, Lavendel, Johanniskraut, Passionsblume und Zitronenmelisse günstig neben der direkten Reduktion von Wallungen mittels Silberkerze oder Salbei.

Bei hoher Anspannung tagsüber und grosser Mühe, den Schlaf zu finden hat sich die dreimal tägliche Einnahme von Relaxane® (Baldrian, Melisse, Passionsblume, Pestwurz) bewährt. Abends eine halbe Stunde vor dem Zu Bett gehen dann je eine Tablette Relaxane® plus Redormin® (Baldrian, Hopfen).



Unspezifische Hilfen

- Warmes Fussbad mit Meersalz für 10 Minuten vor dem Ins-Bett-Gehen
- Spaziergang abends nach dem Nachtessen
- Nicht nach 21:00 Uhr essen
- Lavendelessenz unter die Nase halten / die Nasenöffnungen damit einölen im Bett

- Manuelle Behandlung einer allfälligen Beckenring-Dysfunktion

Abklären und Auffüllen von

- Eisenspeicher (Ferritin)
- Vitamin D3
- Vitamin B12

Abklären und Hilfe holen bei starker seelischer Belastung