

## Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

### Modul 4/8 | Schlafstörungen

Ausreichend Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung, um leistungsfähig zu sein und sich vital zu fühlen. Leider kann es bei vielen Frauen während der Wechseljahre und in der Menopause zu Schlafstörungen kommen. Die Ursachen hierfür können dabei ganz unterschiedlich sein. Die Ruhelosigkeit der Beine, aber auch eine innere Unruhe, die sich mit nichts erklären lässt, ist nur eine Möglichkeit. Dann fühlst du dich vielleicht auch tagsüber, entweder erschöpft oder wie „getrieben“.

Lass abklären, wie es eventuell um deinen **Blutdruck** steht. Oft schießt er in die Höhe, wenn die Hormone sich umstellen. Glücklicherweise reguliert sich das nach dieser Phase auch wieder und mit pflanzlichen Mitteln kann man ihn gut im gesunden Bereich halten.

Hier kann ich u. a. folgende **Heilpflanzen** bei erhöhtem Blutdruck empfehlen:

- Weißdorn (crataegus)
- Hafer (avena sativa)
- Mistel (viscum album)
- Passionsblume (passiflora)
- Schlangenzunge (Zincaria officinalis)
- Gemmoextrakt Olive (Olea europaea)

Auch die **Schilddrüse** kann während der Wechseljahre mit einer kurzfristigen Überfunktion reagieren, weil einfach der komplette Hormonhaushalt irritiert und in der Umstellungsphase ist. **Sie sollte regelmäßig kontrolliert werden, besonders wenn du unter innerer Unruhe und Schlaflosigkeit leidest.**

Der **Wolfstrapp** hat eine regulierende Wirkung auf die Schilddrüse und bringt sie wieder in einen normalen Rhythmus.

Es gibt ein sehr gutes Kombinationspräparat für die Wechseljahre, das u. a. Wolfstrapp enthält und mit Frauenmantel, Johannisbeerblättern und Salbei für hormonelle Ausgeglichenheit sorgt. (CERES Alchemilla compositum)

Sind Blutdruck und Schilddrüse in Ordnung und es gibt auch keine aktuellen großen Entscheidungen oder Sorgen, die dich nicht schlafen lassen, dann kläre folgende Punkte:

- ❖ Wie sieht es aus mit **elektrischen Störfeldern** in deinem Schlafbereich? Ein Fernseher gehört auf gar keinen Fall ins Schlafzimmer! Gibt es eventuell einen Funkwecker, oder liegt das eingeschaltete Smartphone auf dem Nachttisch? Lass dich von einem Baubiologen beraten! Es gibt Möglichkeiten zur Harmonisierung der Wohnung mit unterschiedlichen Faktoren.
- ❖ **Unser Gehirn unterscheidet nicht** ob Aufregung, Streit, Diskussionen, Anspannung in der Realität geschehen, oder ob wir so etwas abends im Fernsehen anschauen und „miterleben“, oder vielleicht spannende Thriller lesen. Sorge dafür, dass du dich **vor dem Schlafengehen mit angenehmen, schönen Dingen** beschäftigst, die dein Herz zum Klingen bringen und dich beruhigen.
- ❖ **Esse abends nicht zu spät**, das belastet den Organismus und lässt dich nicht ruhig schlafen. Vergesse Ratschläge wie etwa abends ein Glas Rotwein zu trinken. Der Alkohol putscht dich jetzt nur auf und lässt dich noch schlechter schlafen.
- ❖ Gönnen dir vor dem zu Bett gehen ein **warmes Fußbad mit Lavendel- oder Melissenöl**, das beruhigt.
- ❖ Finde dein eigenes **individuelles Einschlafritual**. Das kann ein Spaziergang sein oder eine Meditation – es gibt eine sehr schöne geführte Meditation von Veit Lindau für den Abend, auch ein Gebet, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, oder autogenes Training, o. ä. helfen dir vielleicht weiter.
- ❖ Aber auch eine Nebennierenschwäche verursacht Schlafstörungen – im Basic-Kurs hatte ich darüber erzählt. **Achte darauf, bis 22.30 Uhr schlafen zu gehen.**

Egal welche Ursachen deine Schlafstörungen haben, es empfiehlt sich auf jeden Fall eine **individuelle klassisch homöopathische Behandlung**, konstitutionell oder miasmatisch. Nach einem ausführlichen Erstgespräch wird ein entsprechendes homöopathisches Mittel für dich verschrieben.

**Heilpflanzen** in Form von Teemischungen oder Tropfen unterstützen bei vielen Frauen den wohltuenden Schlaf, z. B.:

- Baldrian
- Hopfen
- Lavendel
- Melisse
- Passionsblume

oder das Gemmoextrakt Tilia Tomentosa aus der Silberlinde.

---

Frage dich:

- Wie kannst du dein persönliches Einschlafritual gestalten?
- Gehst du vielleicht einfach viel zu spät ins Bett?
- Sorgt deine Schilddrüse für Aufruhr und lässt dich nicht schlafen?

---

**Links:**

**Gemmoextrakt von Dr. Koll:** <https://koll-biopharm.de/>

**Abendmeditation von Veit Lindau:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=RLOoyEoTSRA>

**Hinweis:**

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.