



Schlaf-Guide für die Wechseljahre

Tipps & Routinen gegen Schlafstörungen

Abendliche Routinen

- ☐ Regelmäßige Schlafenszeiten einhalten
- ☐ 1 Stunde vor dem Schlafengehen auf Smartphone, Tablet & Laptop verzichten (Blaulicht stört den Schlafrhythmus)
- ☐ Keine aufregenden Filme oder spannenden Serien kurz vor dem Schlafengehen
- ☐ Ein beruhigendes Abendritual pflegen (Lesen, leise Musik, warmes Bad)
- ☐ Leichtes Abendessen, nicht zu spät essen

Schlafumgebung optimieren

- ☐ Schlafzimmer kühl (16–18 °C) und gut gelüftet halten
- ☐ Bequeme Matratze und atmungsaktive Bettwäsche nutzen
- ☐ Dunkelheit fördern (Vorhänge, Schlafmaske)
- ☐ Ohrstöpsel oder White-Noise-Geräte bei Lärm

Entspannung & Stressabbau

- ☐ Entspannungstechniken: Atemübungen, Meditation, Yoga
- ☐ Entspannende Tees am Abend trinken (z. B. Melisse, Lavendel, Baldrian)
- ☐ Tagebuch/Journaling: Gedanken vor dem Schlafengehen aufschreiben
- ☐ Warme Fußbäder oder Wärmflasche bei Unruhe

Wichtige Mikronährstoffe für besseren Schlaf

- ☐ Magnesium – entspannt Muskeln und Nervensystem
- ☐ Vitamin B6 – unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin
- ☐ Vitamin D – spielt eine Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus
- ☐ Zink – beteiligt an der Regulierung von Schlafhormonen

- Melatonin – das „Schlafhormon“, reguliert den natürlichen
- ☐ Schlafrhythmus (bei anhaltenden Problemen Rücksprache mit Arzt zur Supplementierung halten)

Tagsüber für besseren Schlaf sorgen

- ☐ Regelmäßige Bewegung, aber nicht direkt vor dem Schlafengehen
- ☐ Spaziergänge im Tageslicht (fördert den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus)
- ☐ Koffein am Nachmittag meiden
- ☐ Mittagsschlaf vermeiden oder auf max. 20 Minuten begrenzen

Wann ärztliche Hilfe sinnvoll ist

- ☐ Bei anhaltenden Schlafproblemen trotz gesunder Routinen
- ☐ Wenn starke Hitzewallungen den Schlaf massiv stören
- ☐ Bei Verdacht auf Schlafapnoe oder andere medizinische Ursachen

Tipp: Führe ein Schlafstagebuch, um herauszufinden, welche Gewohnheiten Dir persönlich am besten helfen. So kannst Du Deinen Schlaf Schritt für Schritt verbessern.