HORMONIC

FRAUENGESUNDHEIT
HORMONELL VERSTANDEN
KLINISCH FUNDIERT

MINI-GUIDE · WECHSELJAHRE & SCHLAF

Endlich wieder *durchschlafen*

Warum die Wechseljahre deinen Schlaf verändern – und was wirklich hilft. Dein evidenzbasierter Weg zu erholsamen Nächten.

Herausgegeben von
Hormonic
Frauengesundheit, hormonell verstanden

Ein Hormonic Mini-Guide

Du bist nicht „einfach nur müde“.

Wenn du nachts wach liegst, schweißgebadet aufwachst oder morgens wie gerädert aufstehst – das ist kein persönliches Versagen und keine Frage von Disziplin. Es ist Biologie.

In den Wechseljahren verändert sich dein Hormonhaushalt grundlegend, und kaum etwas reagiert darauf so empfindlich wie dein Schlaf. Östrogen und Progesteron – zwei Hormone, die deinen Schlaf jahrzehntelang im Hintergrund stabilisiert haben – werden unregelmäßig und nehmen ab. Das spürst du. Oft als Erstes.

Die gute Nachricht: Schlaf in den Wechseljahren ist kein Schicksal, dem du ausgeliefert bist. Es gibt Strategien mit guter wissenschaftlicher Grundlage, die wirklich etwas verändern – von Verhaltensansätzen mit der stärksten Studienlage bis zu Nährstoffen und Pflanzenstoffen, deren Mechanismen erforscht werden.

Dieser Guide erklärt dir **verständlich, was in deinem Körper passiert**, und gibt dir konkrete, alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand. Ehrlich, ohne Heilsversprechen, und immer mit dem Hinweis, wann du ärztliche Begleitung suchen solltest.

> **SO NUTZT DU DIESEN GUIDE**
>
> Lies ihn von vorn nach hinten oder spring direkt zu Kapitel 4 – dort findest du die Strategien mit der stärksten Evidenz. Jede Empfehlung ist mit einer Ampel gekennzeichnet, damit du weißt, wie belastbar die Studienlage ist.

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Er dient deiner Information und Orientierung. Bei anhaltenden Beschwerden wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt.

INHALT

Was dich erwartet

01 **Warum die Wechseljahre den Schlaf stören**
Hormone, Wärme und der Schlüssel zur veränderten Nacht

02 **Was in deinem Körper passiert**
Die Wissenschaft hinter wachen Nächten – verständlich erklärt

03 **Warum guter Schlaf so viel mehr ist**
Die Folgen für Stimmung, Kopf, Herz und Stoffwechsel

04 **Was wirklich hilft**
Verhaltens- und Lebensstil-Strategien mit Evidenz

05 **Nährstoffe & Pflanzenstoffe**
Was die Forschung zu Magnesium, L-Theanin, Safran & Co. sagt

06 **Deine persönliche Schlafroutine**
Abendritual, Schlafzimmer-Check & Schlaftagebuch

07 **Wann du ärztliche Hilfe suchen solltest**
Warnzeichen erkennen und richtig handeln

01

KAPITEL EINS

Warum die Wechseljahre den Schlaf stören

Schlafprobleme gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Begleitern der Wechseljahre. Bevor wir über Lösungen sprechen, schauen wir uns an, warum das so ist – denn zu verstehen, was passiert, nimmt einer schlaflosen Nacht einen Teil ihrer Macht.

Du bist damit nicht allein

Schlafstörungen sind eines der zentralen Symptome des Wechsels – und sie sind weit verbreitet. Große Langzeitstudien zeigen, wie deutlich die Häufigkeit mit dem Fortschreiten der Wechseljahre zunimmt.

16–42 %	39–47 %	35–60 %
VOR DEM WECHSEL	PERIMENOPAUSE	NACH DEM WECHSEL

Diese Zahlen stammen aus der Study of Women's Health Across the Nation (SWAN), einer der großen Langzeituntersuchungen zur Frauengesundheit. Eine Meta-Analyse von 24 Studien mit über 63.000 Frauen mittleren Alters bestätigt: Das Risiko für Schlafstörungen ist in der Perimenopause, nach dem Wechsel und besonders nach operativ ausgelöster Menopause erhöht.

Die mit Abstand häufigste Beschwerde ist dabei nicht das Einschlafen, sondern das **nächtliche Aufwachen** – das Durchschlafen wird zur eigentlichen Herausforderung.

> **WAS BEDEUTET EIGENTLICH WAS?**
>
> **Perimenopause** ist die Übergangsphase, in der dein Zyklus unregelmäßig wird und die ersten Symptome auftreten – oft Jahre vor der letzten Regelblutung.
>
> **Menopause** ist genau genommen der Zeitpunkt deiner letzten Regelblutung. Alles danach ist die **Postmenopause**.

Wenn deine Nächte sich seit einiger Zeit anders anfühlen, ist das kein Zufall und keine Einbildung – sondern ein nachvollziehbares, biologisches Muster. Und genau deshalb lässt sich auch etwas dagegen tun.

Die drei großen Treiber

Drei Veränderungen wirken in den Wechseljahren zusammen und bringen deinen Schlaf aus dem Gleichgewicht:

1 · DAS HORMON-DUO GERÄT INS WANKEN

Progesteron wirkt von Natur aus beruhigend und schlaffördernd – es greift an denselben Schaltstellen im Gehirn an wie körpereigene Beruhigungssysteme. Wenn es abnimmt, fällt dieser natürliche „Schlafanstoß" weg. **Östrogen** wiederum beeinflusst deine Körpertemperatur-Regulation, Botenstoffe wie Serotonin und die Tiefe deiner Schlafphasen.

2 · HITZEWALLUNGEN UND NACHTSCHWEISS

Bis zu vier von fünf Frauen erleben vasomotorische Symptome – so der Fachbegriff für Hitzewallungen und Nachtschweiß. Nachts sind sie ein häufiger Grund fürs Aufwachen. Das Besondere: Messungen im Schlaflabor zeigen, dass dein Gehirn oft schon kurz vor der eigentlichen Hitzewallung aufwacht.

3 · DER INNERE RHYTHMUS VERSCHIEBT SICH

Mit dem Alter – beginnend bereits in der Lebensmitte – nimmt die nächtliche Ausschüttung des „Dunkelhormons" Melatonin ab, und dein innerer Tag-Nacht-Rhythmus kann sich verschieben. Gleichzeitig kann das Stresshormon Cortisol abends und nachts erhöht sein.

> **DER ROTE FADEN**
>
> Keiner dieser Faktoren steht für sich allein. Sie verstärken sich gegenseitig – weshalb auch die wirksamste Strategie selten eine einzelne Maßnahme ist, sondern ein Zusammenspiel. Genau das schauen wir uns ab Kapitel 4 an.

02

KAPITEL ZWEI

Was in deinem Körper passiert

Ein kleiner Ausflug in die Biologie – verständlich und ohne medizinisches Vorwissen. Denn wer versteht, warum der Körper so reagiert, kann gezielter gegensteuern und sich selbst mit mehr Mitgefühl begegnen.

Progesteron: dein natürliches Schlafmittel

Progesteron ist mehr als ein „Schwangerschaftshormon". Aus ihm entstehen im Körper Abbauprodukte, die an den sogenannten GABA-Rezeptoren andocken – jenem Beruhigungssystem im Gehirn, das auch von klassischen Schlafmitteln genutzt wird. Forschende beschreiben, dass diese Progesteron-Abbauprodukte ähnliche Veränderungen der Schlafarchitektur bewirken wie beruhigende Medikamente.

Wenn Progesteron in den Wechseljahren abnimmt und schwankt, fällt dieser sanfte, körpereigene Beruhigungseffekt zunehmend weg. Viele Frauen beschreiben das als „Ich bin müde, aber komme nicht zur Ruhe".

AUS DER FORSCHUNG

Eine systematische Übersichtsarbeit von 86 Studien (Sleep Medicine Reviews, 2022) kommt zu dem Schluss, dass der Abfall von Östrogen und Progesteron zu Schlafstörungen beiträgt – und dass eine passende Hormontherapie die Schlafqualität verbessern kann.

Östrogen: Temperatur, Stimmung, Schlaftiefe

Östrogen wirkt an vielen Stellen gleichzeitig. Es hilft, deine Körpertemperatur stabil zu halten, unterstützt Botenstoffe wie Serotonin (wichtig für Stimmung und Schlaf) und beeinflusst die erholsamen Tiefschlaf- und Traumphasen. Sinkt Östrogen, wird die Temperaturregulation empfindlicher – die Grundlage für Hitzewallungen.

Wenn die Nacht zur Achterbahn wird

Das vielleicht eindrücklichste wissenschaftliche Ergebnis betrifft die Hitzewallungen. Lange dachte man, Frauen würden „nur“ durch das Schwitzen geweckt. Heute wissen wir: Der Zusammenhang ist direkt messbar.

> **WAS DAS SCHLAFLABOR ZEIGT**
>
> In einer kontrollierten Studie (Joffe et al., Fachzeitschrift SLEEP, 2013) war jede zusätzliche nächtliche Hitzewallung mit einer messbaren Zunahme der Wachzeit nach dem Einschlafen verbunden – um rund 62 % gegenüber dem Ausgangswert. Deine Wahrnehmung, dass die Wärme dich um den Schlaf bringt, ist damit objektiv bestätigt.

Verantwortlich dafür ist eine Gruppe spezialisierter Nervenzellen im Hypothalamus, die Hormonsignale mit der Steuerung von Körpertemperatur und Schlaf-Wach-Rhythmus verbinden. Geraten die Hormone aus dem Takt, reagiert dieses System überempfindlich – und löst die typische Hitze-Kaskade aus.

Melatonin & Cortisol: das Timing verschiebt sich

Zwei weitere Akteure spielen mit. **Melatonin**, dein Einschlaf-Signalgeber, wird mit zunehmendem Alter in geringerer Menge ausgeschüttet. **Cortisol**, dein Aktivierungshormon, sollte abends niedrig sein – kann in der Lebensmitte aber erhöht bleiben. Das Ergebnis ist ein Körper, der abends schwerer „herunterfährt“.

AUCH DAS GEHÖRT DAZU

Nach dem Wechsel steigt zudem die Häufigkeit von schlafbezogenen Atemstörungen (Schlafapnoe) und unruhigen Beinen (Restless-Legs-Syndrom). Östrogen scheint hier eine schützende Rolle gespielt zu haben. Mehr zu den Warnzeichen liest du in Kapitel 7.

Was du daraus mitnehmen kannst

Deine Nächte verändern sich nicht, weil du etwas falsch machst. Sie verändern sich, weil mehrere Regelkreise gleichzeitig neu justiert werden: das beruhigende Progesteron-System, die Temperatursteuerung und dein innerer Rhythmus.

Das ist kein Grund zur Resignation, sondern der Ausgangspunkt für alles Weitere. Denn jeder dieser Regelkreise lässt sich beeinflussen – manche über Verhalten, manche über den Alltag, manche über ärztliche Begleitung. Womit du anfängst, liest du auf den nächsten Seiten.

03

KAPITEL DREI

Warum guter Schlaf so viel mehr ist

Schlaf ist keine „Auszeit“, in der nichts passiert. Er ist aktive Reparatur- und Wartungszeit für Körper und Gehirn. Wenn er dauerhaft leidet, spürst du das weit über die Müdigkeit hinaus.

Vier Bereiche, die mitbetroffen sind

Wir formulieren das bewusst vorsichtig: Vieles beruht auf Beobachtungsstudien, die Zusammenhänge zeigen, aber nicht jede Ursache beweisen. Trotzdem zeichnen sie ein klares Bild, warum sich guter Schlaf lohnt.

STIMMUNG & EMOTIONALE BALANCE

Schlafmangel und Stimmungstiefs verstärken sich gegenseitig. In der Perimenopause ist das Risiko für niedergeschlagene Phasen ohnehin erhöht – schlechter Schlaf wirkt hier wie ein Verstärker. Daten der SWAN-Studie deuten darauf hin, dass Hitzewallungen eher mit häufigem Aufwachen zusammenhängen, während Niedergeschlagenheit stärker mit Einschlafproblemen verbunden ist.

KOPF & KONZENTRATION

Der oft beklagte „Brain Fog" – Wortfindungsstörungen, Vergesslichkeit, Konzentrationslücken – hängt eng mit der Schlafqualität zusammen. Erholsamer Schlaf ist die Zeit, in der das Gehirn Gedächtnisinhalte ordnet und aufräumt.

HERZ & KREISLAUF

Die Lebensmitte ist eine sensible Phase für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Wissenschaftliche Stellungnahmen verknüpfen anhaltend schlechten Schlaf mit einem ungünstigeren kardiometabolischen Profil.

STOFFWECHSEL & APPETIT

Auch Hunger-, Sättigungs- und Zuckerstoffwechsel reagieren empfindlich auf zu wenig oder zu unruhigen Schlaf – ein Zusammenhang, der in der Lebensmitte besonders ins Gewicht fällt.

DER LICHTBLICK

Jeder dieser Zusammenhänge funktioniert in beide Richtungen.

Verbesserst du deinen Schlaf, profitieren Stimmung, Kopf, Herz und Stoffwechsel oft gleich mit. Du arbeitest also nie nur an einer einzigen Sache – sondern legst die Grundlage für dein gesamtes Wohlbefinden in dieser Lebensphase.

Genau dorthin führen dich die nächsten Kapitel.

04

KAPITEL VIER · DAS HERZSTÜCK

Was wirklich hilft

Jetzt wird es praktisch. Diese Strategien haben die stärkste wissenschaftliche Grundlage – und das Beste: Die wirksamste von allen ist kein Medikament, sondern ein Ansatz, den du selbst erlernen kannst.

Wie belastbar ist was?

Damit du Maßnahmen einordnen kannst, findest du hier eine ehrliche Bewertung der Studienlage. Die Ampel begleitet dich durch die nächsten Seiten.

ANSATZ	EVIDENZ	KURZ ERKLÄRT
Schlaf-Verhaltens-therapie (CBT-I)	STARK	Wirksamste und nachhaltigste Methode bei Ein- und Durchschlafproblemen
Hormontherapie (ärztlich)	STARK*	Stark gegen Hitzewallungen; Schlafnutzen vor allem bei nächtlichem Schwitzen
Yoga & Körper-Geist-Verfahren	MODERAT	Verbessert Schlaf, Stimmung und innere Anspannung
Bewegung & Ausdauer	MODERAT	Gut für Schlaf und Stimmung; kein Mittel gegen Hitzewallungen
Schlafhygiene & Kühlung	MODERAT	Sinnvolle Basis, besonders gegen Nachtschweiß

* „Stark" bezieht sich auf die Wirkung gegen Hitzewallungen; der direkte Schlafnutzen ist moderat. Eine Hormontherapie ist immer eine individuelle, ärztlich zu treffende Entscheidung.

SO LIEST DU DIE AMPEL

Stark – mehrere hochwertige Studien. **Moderat** – solide Hinweise, teils begrenzte Qualität. **Preliminär** – erste oder kleine Studien, vielversprechend, aber noch nicht gesichert.

DIE NUMMER 1

Schlaf-Verhaltenstherapie (CBT-I)

Wenn es eine Methode gibt, die du dir merken solltest, dann diese. Die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie – kurz CBT-I – gilt als Erstlinien-Ansatz bei anhaltenden Schlafproblemen und ist auch bei Frauen in den Wechseljahren gut untersucht.

WAS DIE STUDIEN ZEIGEN

Eine Meta-Analyse (2025) von 11 Studien mit knapp 1.000 Frauen fand deutliche Verbesserungen der Schlafqualität und eine starke Reduktion der Schlaflosigkeit – mit Effekten bis zu einem Jahr. Eine große US-Studie zeigte zudem: CBT-I wirkt sogar per Telefon.

CBT-I ist kein „Positiv-Denken", sondern ein strukturiertes Training, das an den eigentlichen Ursachen ansetzt:

1. **Schlaffenster steuern**
   Die Zeit im Bett wird an deinen tatsächlichen Schlafbedarf angepasst, um den Schlafdruck zu erhöhen.
2. **Reizkontrolle**
   Das Bett wird wieder eindeutig mit Schlaf verknüpft – nicht mit Grübeln oder Wachliegen.
3. **Gedankenarbeit**
   Sorgen über den Schlaf selbst werden erkannt und entkräftet.

DEIN ERSTER SCHRITT

Viele CBT-I-Techniken kannst du selbst anwenden – die Basis dazu (Schlaftagebuch, Reizkontrolle) findest du in Kapitel 6. Bei hartnäckiger Schlaflosigkeit lohnt sich die Begleitung durch Fachpersonen.

Bewegung – aber klug getimt

Regelmäßige Bewegung verbessert in Studien die Schlafqualität und die Stimmung. Wichtig zur Ehrlichkeit: Als Mittel gegen Hitzewallungen hat sich moderates Ausdauertraining in einer großen Untersuchung nicht bewährt – für Schlaf und Wohlbefinden aber sehr wohl.

DIE TIMING-REGEL

Beende intensive Einheiten möglichst mehr als eine Stunde vor dem Zubettgehen – dein Körper braucht Zeit, um „herunterzukühlen" und Aktivierungshormone abzubauen. Sanfte Bewegung wie ein Abendspaziergang ist davon ausgenommen.

Yoga, Achtsamkeit & Entspannung

Körper-Geist-Verfahren haben eine überraschend gute Datenlage. Eine Meta-Analyse von 18 Studien mit über 1.500 Frauen fand deutliche Verbesserungen bei Schlaf, Stimmung und Anspannung – besonders bei Programmen, die über mindestens 12 Wochen liefen. Der gemeinsame Nenner: Sie beruhigen das Übererregungs-System, das vielen schlaflosen Nächten zugrunde liegt.

Kühlung gegen Nachtschweiß

Schlichte, aber wirkungsvolle Stellschrauben gegen das nächtliche Schwitzen: das Schlafzimmer kühl halten (16–18 °C als Orientierung), atmungsaktive Naturfasern für Bett- und Nachtwäsche, das Schichtenprinzip statt einer dicken Decke – und kühles Wasser samt einem leichten Tuch griffbereit am Bett.

Das Thema Hormontherapie

Viele Frauen fragen sich, ob eine Hormontherapie (auch MHT genannt) ihren Schlaf verbessern könnte. Diese Entscheidung gehört in ein ärztliches Gespräch – hier nur die sachliche Einordnung, damit du gut vorbereitet hineingehst.

Fachgesellschaften halten fest, dass die Hormontherapie die wirksamste Behandlung gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß ist. **Der Schlafnutzen entsteht dabei vor allem indirekt**: Wenn die nächtlichen Hitzewallungen nachlassen, wird der Schlaf ruhiger. Eine Meta-Analyse fand eine Verbesserung der Schlafqualität vor allem bei Frauen, die unter Hitzewallungen litten.

WORAUF ES ANKOMMT

Ob eine Hormontherapie für dich infrage kommt, hängt von deinem Alter, dem zeitlichen Abstand zur Menopause, deiner Krankengeschichte und deinen persönlichen Präferenzen ab. Es ist eine echte Abwägung – keine Universallösung und keine, vor der man pauschal Angst haben muss.

SPRICH ES AN

In einer telemedizinischen Sprechstunde lässt sich in Ruhe klären, welche Optionen zu deiner Situation passen – von Lebensstil über Pflanzenstoffe bis zur Frage einer Hormontherapie. Mehr dazu am Ende dieses Guides.

05

KAPITEL FÜNF

Nährstoffe & Pflanzenstoffe

Welche Nährstoffe und Pflanzenstoffe werden im Zusammenhang mit Schlaf und Entspannung erforscht – und wie belastbar ist das? Hier bekommst du eine ehrliche Einordnung, ohne Überversprechen.

VORAB – EHRLICH GESAGT

Bei vielen Pflanzenstoffen ist die Studienlage noch begrenzt: kleine Teilnehmerzahlen, kurze Zeiträume. Wir kennzeichnen das transparent. Nährstoffe ersetzen keine der Strategien aus Kapitel 4 – sie können ein ergänzender Baustein sein.

Magnesium MODERAT

Magnesium ist an unzähligen Prozessen im Nervensystem beteiligt. Auf EU-Ebene ist wissenschaftlich anerkannt (EFSA), dass Magnesium **zur normalen Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt**. Studien zu Schlaf zeigen kleine, aber positive Effekte – bei allerdings begrenzter Studienqualität.

Vitamin B6 MODERAT

Vitamin B6 ist ein Mitspieler im Stoffwechsel von Botenstoffen wie Serotonin. Anerkannt ist (EFSA), dass Vitamin B6 **zur normalen psychischen Funktion und zur normalen Funktion des Nervensystems beiträgt**.

L-Theanin PRELIMINÄR

Diese Aminosäure aus der Teepflanze wird für ihren Beitrag zu einem Zustand entspannter Wachheit erforscht. Im Labor fördert sie bestimmte beruhigende Hirnwellen und beeinflusst Botenstoffe wie GABA und Serotonin. Die Humanstudien sind bislang klein.

WICHTIG ZUR EINORDNUNG

Für Pflanzenstoffe wie L-Theanin, Safran oder Apigenin gibt es derzeit keine offiziell zugelassenen gesundheitsbezogenen Aussagen auf EU-Ebene. Wir beschreiben hier daher, was die Forschung zu ihren Mechanismen untersucht – nicht, was sie „bewirken".

Safran PRELIMINÄR

Der Safran-Krokus liefert Inhaltsstoffe (Crocin, Safranal), die in der Forschung im Zusammenhang mit Stimmung und innerer Ausgeglichenheit untersucht werden – und das, ohne hormonell zu wirken. Kleine kontrollierte Studien an Frauen nach dem Wechsel deuten auf eine gute Verträglichkeit hin. Die Datenbasis ist noch überschaubar.

Apigenin (auch in Kamille) PRELIMINÄR

Apigenin ist der Pflanzenstoff, der die Kamille seit Jahrhunderten zum Beruhigungstee macht. Im Labor dockt er an dieselben beruhigenden Schaltstellen im Gehirn an wie körpereigene entspannende Systeme – deutlich sanfter als Medikamente und ohne Abhängigkeitspotenzial. Die Humandaten stammen vor allem aus Kamillenstudien.

Glycin PRELIMINÄR

Diese Aminosäure wird dafür erforscht, dass sie die Körperkerntemperatur am Abend leicht senken kann – ein natürliches Einschlafsignal. Erste kleine Studien sind vielversprechend.

SICHERHEIT ZUERST

Rotklee und andere Phytoöstrogene wirken pflanzlich östrogenähnlich – bei östrogensensiblen Erkrankungen (z. B. bestimmten Brustkrebsformen in der Vorgeschichte) bitte nur nach ärztlicher Rücksprache.

Melatonin ist in Deutschland in wirksamen Dosierungen verschreibungspflichtig – es gehört in ärztliche Hand.

Pflanzenstoffe können mit Medikamenten wechselwirken. Wenn du Arzneimittel einnimmst, schwanger bist oder stillst: vorher ärztlich abklären.

Wie du Nährstoffe sinnvoll einordnest

Nährstoffe und Pflanzenstoffe sind der letzte Baustein, nicht der erste. Wenn Schlaffenster, Reizkontrolle und ein kühles Schlafzimmer stehen, kann eine ergänzende Routine sinnvoll sein – umgekehrt trägt sie selten.

Gib jeder Veränderung mindestens vier Wochen Zeit, bevor du sie bewertest, und ändere möglichst nur eine Sache gleichzeitig. Sonst weißt du am Ende nicht, was gewirkt hat.

AUS DEM HORMONIC SORTIMENT

Hormonic Midlife

Für die Phase rund um die Wechseljahre haben wir Midlife entwickelt – eine Rezeptur, die mehrere der in diesem Kapitel beschriebenen Pflanzenstoffe kombiniert.



MIDLIFE FORMULA · 90 KAPSELN · 3 PRO TAG

Darunter L-Theanin, Safran und Apigenin, deren Mechanismen rund um Entspannung und innere Balance aktuell erforscht werden. Entwickelt und formuliert mit ärztlicher Expertise.

- Safran
- L-Theanin
- Apigenin
- Rotklee
- Quercetin
- Resveratrol
- Astaxanthin
- Kreatin
- Wild Yam

Midlife Formula ansehen

hormonic.de/products/midlife-formula

DER KOMPLETTE EINSTIEG

Midlife Starter Kit

Wenn du nicht nur einen Baustein möchtest, sondern den ganzen Rahmen: Das Starter Kit verbindet die tägliche Basis mit der Midlife-Rezeptur – und dem Wissen, das dazugehört.



01 **Hormonic Base** – die tägliche Mikronährstoff-Grundlage, 30 Tage.

02 **Midlife Formula** – die Pflanzenstoff-Rezeptur für die Lebensmitte, 30 Tage.

03 **Der Midlife Kompass** – unser ausführlicher Guide durch die Wechseljahre.

Midlife Starter Kit ansehen

hormonic.de/products/midlife-starter-kit

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die genannten Pflanzenstoffe werden wissenschaftlich untersucht; es handelt sich nicht um zugelassene gesundheitsbezogene Aussagen.

06

KAPITEL SECHS

Deine persönliche Schlafroutine

Wissen wird erst durch Wiederholung zur Veränderung. Auf den nächsten Seiten findest du konkrete Werkzeuge, die du heute Abend ausprobieren kannst – zum Abhaken, Ausfüllen und Dranbleiben.

Dein Abendritual

Dein Körper liebt Vorhersehbarkeit. Ein gleichbleibender Ablauf signalisiert ihm: Jetzt wird heruntergefahren. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen – wähle zwei, drei Punkte aus und bleib dabei.

1. **90 Minuten vorher: Licht dimmen**
   Gedämpftes, warmes Licht statt heller Deckenlampen. Das unterstützt dein natürliches Einschlafsignal.

2. **60 Minuten vorher: Bildschirme zur Ruhe**
   E-Mails und Social Media gehen schwer mit Herunterfahren zusammen. Ein Buch, ein warmes Bad oder sanftes Dehnen passen besser.

3. **30 Minuten vorher: Körper kühlen**
   Schlafzimmer lüften, Körpertemperatur senken – ein warmes Bad davor hilft paradoxerweise, weil der Körper danach abkühlt.

4. **Im Bett: Gedanken parken**
   Ein Notizbuch für Sorgen oder die To-do-Liste von morgen. Aufgeschrieben dürfen sie den Kopf verlassen.

> **DER WICHTIGSTE ANKER**
>
> Steh – auch nach einer schlechten Nacht – möglichst zur gleichen Zeit auf. Die feste Aufstehzeit ist der stärkste Taktgeber für deinen inneren Rhythmus.

Schlafzimmer-Check

Geh deinen Schlafraum einmal bewusst durch. Was kannst du heute verbessern?

- [ ] **Kühl:** 16–18 °C als Orientierung – besonders wichtig bei Nachtschweiß
- [ ] **Dunkel:** Verdunklung oder Schlafmaske, kleine Lichtquellen abdecken
- [ ] **Ruhig:** Störgeräusche reduzieren, ggf. Ohrstöpsel oder gleichmäßiges Hintergrundrauschen
- [ ] **Atmungsaktiv:** Bettwäsche und Nachtwäsche aus Naturfasern
- [ ] **Reserviert:** Das Bett ist für Schlaf und Nähe da – nicht fürs Arbeiten oder Grübeln
- [ ] **Griffbereit:** Wasser und ein leichtes Tuch für den Fall einer Hitzewallung

Das Schlaftagebuch

Es klingt unspektakulär, ist aber das wichtigste Werkzeug der Schlafmedizin. Notiere ein bis zwei Wochen lang jeden Morgen kurz:

Abends

Wann ins Bett? Koffein oder Alkohol heute? Wie angespannt?

Morgens

Geschätzte Einschlafdauer? Wie oft wach? Wie erholt fühlst du dich (1–10)?

WARUM DAS WIRKT

Nach zwei Wochen erkennst du Muster, die dir vorher verborgen blieben – etwa, dass das Glas Wein am Abend dich zwar schneller einschlafen, aber mitten in der Nacht aufwachen lässt. Genau auf diesen Mustern baut die Schlaf-Verhaltenstherapie auf.

Tipp: Bewerte deinen Schlaf nach Gefühl – ständiges Blicken auf die Uhr in der Nacht erhöht eher den Druck. Wearables können helfen, sollten dich aber nicht zusätzlich stressen.

07

KAPITEL SIEBEN

Wann du ärztliche Hilfe suchen solltest

Selbsthilfe ist kraftvoll – aber sie hat Grenzen. Manche Anzeichen gehören in fachkundige Hände. Sie zu kennen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge.

Diese Warnzeichen ernst nehmen

HINWEISE AUF EINE SCHLAFAPNOE

Lautes, unregelmäßiges Schnarchen, beobachtete Atemaussetzer, Aufschrecken mit Luftnot oder ausgeprägte Tagesmüdigkeit trotz scheinbar ausreichender Schlafdauer. Das gehört schlafmedizinisch abgeklärt.

ANHALTENDE SCHLAFLOSIGKEIT

Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme über mehr als drei Monate an mindestens drei Nächten pro Woche bestehen und dich tagsüber spürbar belasten.

NIEDERGESCHLAGENE STIMMUNG

Anhaltende Traurigkeit, Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit – gerade in der Perimenopause erhöht. Bitte such dir Unterstützung, das ist gut behandelbar.

UNRUHIGE BEINE

Ein kaum zu unterdrückender Bewegungsdrang der Beine am Abend, der das Einschlafen stört – auch das lässt sich gut abklären (unter anderem der Eisenstatus).

Diese Zeichen bedeuten nicht, dass etwas „Schlimmes" vorliegt – aber sie verdienen eine fachkundige Einordnung statt Selbstoptimierung im Alleingang.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du musst das nicht allein herausfinden.

Wenn deine Nächte dich belasten, ist eine persönliche Einordnung oft der schnellste Weg zu Ruhe. In einer telemedizinischen Sprechstunde schauen wir gemeinsam auf deine Situation – von Lebensstil über Nährstoffe bis zur Frage einer Hormontherapie.

SPRECHSTUNDE BUCHEN

Ärztliche Beratung rund um Hormone, Wechseljahre und Schlaf – unkompliziert per Video.

hormonic.de · kontakt@hormonic.de

Erholsame Nächte sind kein Luxus. Sie sind die Grundlage für alles andere.

Auswahl der zugrunde liegenden Literatur

Die folgenden Arbeiten gehören zur wissenschaftlichen Grundlage dieses Guides. Eine vollständige Quellenliste stellen wir auf Anfrage gern zur Verfügung.

Baker FC et al. (2018). Sleep and sleep disorders in the menopausal transition. Nature and Science of Sleep / Sleep Medicine Clinics.

Xu Q, Lang CP (2014). Examining the relationship between subjective sleep disturbance and menopause: a systematic review and meta-analysis. Menopause, 21(12).

Joffe H et al. (2013). Nocturnal hot flashes interrupt objective sleep (GnRH-Agonist-Modell). SLEEP, 36(12):1977–1985.

Pengo MF, Won CH, Bourjeily G (2018). Sleep in the menopausal transition. Systematische Übersicht ovarieller Hormone. Sleep Medicine Reviews.

McCurry SM et al. (2016). Telephone-based CBT for insomnia in peri-/postmenopausal women with VMS (MsFLASH). JAMA Internal Medicine, 176(7):913–920.

Moon H, Yu J, Hur MH (2025). Effects of CBT on sleep quality and insomnia severity in menopausal women: systematic review & meta-analysis. Women's Health Nursing.

Sternfeld B et al. (2014). Efficacy of exercise for menopausal symptoms (MsFLASH RCT). Menopause.

Mind–body therapies meta-analysis (2025). Sleep disturbances, depression and anxiety in menopausal women: meta-analysis of 18 RCTs. Frontiers in Public Health.

Mah J, Pitre T (2021). Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: systematic review & meta-analysis. BMC Complementary Medicine and Therapies.

Kashani L et al. (2018). Saffron (Crocus sativus) for depression with post-menopausal hot flashes: RCT. Archives of Gynecology and Obstetrics, 297(3).

Cheah KL et al. (2021). Effect of Ashwagandha on sleep: systematic review & meta-analysis. PLOS ONE, 16(9):e0257843.

Cintron D et al. (2017). Efficacy of menopausal hormone therapy on sleep quality: systematic review & meta-analysis. Endocrine, 55(3).

The NAMS 2022 Hormone Therapy Position Statement. Menopause, 29(7):767–794.

EFSA (2009–2012). Wissenschaftliche Gutachten zu gesundheitsbezogenen Angaben (Magnesium, Vitamin B6, Melatonin); Verordnung (EU) Nr. 432/2012.

Herausgeber

Herausgegeben von Hormonic. Fachlich erstellt und geprüft von der Hormonic-Redaktion mit ärztlicher Expertise im Bereich komplementäre Hormonmedizin.

hormonic.de · kontakt@hormonic.de

Wichtiger Hinweis: Dieser Guide dient ausschließlich der allgemeinen Information und Gesundheitsbildung. Er ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung und stellt keine Heilversprechen dar. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Bei gesundheitlichen Beschwerden, in der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Einnahme von Medikamenten wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt.

© Hormonic. Alle Rechte vorbehalten.