

 **Lesezeit: ca. 3 Minuten**

Neulich lag ich nachts wach. Mal wieder. Ich kannte das Spiel schon: Erst dieser wirre Gedankenstrom, dann der Blick auf die Uhr ("Wie spät ist es jetzt?"), und schließlich das Gerangel mit der Bettdecke. Zu warm, zu kalt, zu eng, zu leer. Vielleicht kennst Du solche Nächte auch?

Gerade in den Wechseljahren melden sich Schlafstörungen oft wie ungebetene Gäste. Plötzlich ist da diese Unruhe, als wäre der Körper im Dauerfunkmodus. Einschlafen dauert ewig, das Durchschlafen gelingt selten, und morgens fühlt man sich wie gerädert, obwohl man doch "im Bett war".

Was viele nicht wissen: Die hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre haben direkten Einfluss auf unseren Schlaf. Sinkt der Östrogenspiegel, wird auch weniger Melatonin gebildet – unser natürliches Schlafhormon. Gleichzeitig reagiert unser Nervensystem empfindlicher auf Stress.

Aber: Du bist diesem Wandel nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Wege, wie Du Deinen Schlaf sanft unterstützen kannst.

Hier ein kleiner Praxisimpuls für heute Abend: **"Der 3-Minuten-Abendanker"**

Bevor Du ins Bett gehst, nimm Dir drei Minuten Zeit für Dich. Schließ die Augen, atme tief in den Bauch, und frage Dich: *Was war heute gut?*

Vielleicht war es nur ein warmer Sonnenstrahl oder ein nettes Gespräch – egal wie klein es war. Diese bewusste Zuwendung zum Positiven beruhigt Dein Nervensystem und hilft dem Geist, abzuschalten.

Und wenn Du doch mal wieder wachliegst: Versuch nicht, "zurück in den Schlaf zu wollen". Sag Dir lieber: *Ich ruhe mich aus. Mein Körper weiß, was er braucht.*

Allein diese Haltung kann schon viel Druck herausnehmen.

In diesem Sinne: Schlaf gut heute Nacht.

Und denk dran – Du bist nicht allein auf diesem Weg.

Herzlich,  
Andrea