

Pressemappe: Agrar-PR

10.03.2022 | 11:50:00 | ID: 32529 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

## Schlaflos in den Wechseljahren - was hilft?

**Eschborn** (Agrar-PR) - *Anhaltende Schlafstörungen zählen zu den häufigsten und meist zu den ersten Beschwerden in den Wechseljahren. Etwa die Hälfte der Frauen ist davon betroffen und quält sich mit den Folgen: tagsüber keine Energie für Job und Familie, dazu häufige Infekte durch ein geschwächtes Immunsystem und nicht selten starke Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen.*

"Die Wechseljahre sind zwar ein natürlicher Vorgang im Leben jeder Frau, aber ihre unangenehmen Begleiterscheinungen muss Frau nicht einfach hinnehmen", sagt Dr. Annkathrin Pöpel, Ärztin für Neurologie, Psychiatrie/Psychotherapie und Schlafmedizinerin, Zürich. Zumal unbehandelte Ein- und Durchschlafstörungen nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigen, sondern langfristig zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen können. "Viele Frauen in den Wechseljahren möchten ihren Körper nicht zusätzlich belasten und Hormone einnehmen. Dann bieten sich neben Entspannungsmaßnahmen und einer guten Schlafhygiene schonend wirkende pflanzliche Einschlafhilfen an. Wichtig ist, dass es sich um Phytoarzneimittel mit belegter Wirksamkeit handelt", erklärt Pöpel. So fördert z. B. das wissenschaftlich gut untersuchte ALLUNA® mit dem Schlafextrakt aus Baldrian und Hopfen den Schlaf auf natürliche Weise, ähnlich wie die körpereigenen Müdemacher Adenosin und Melatonin. Die sich ergänzende Wirkung von Baldrian und Hopfen in ALLUNA fördert das Ein- und Durchschlafen und stärkt so das Wohlbefinden am nächsten Tag [1-4].

In den Wechseljahren produziert der weibliche Körper immer weniger der Geschlechtshormone Progesteron und Östrogene. Das hormonelle Gleichgewicht gerät aus dem Takt, was die verschiedenen Wechseljahresbeschwerden u. a. Schlafstörungen begünstigt. Dazu kommen Stress und Grübeleien als typische Schlafräuber. Gerade in der Lebensmitte fällt es Frauen häufig schwer, das Gedankenkarussell zu stoppen: Was bringt die zweite Lebenshälfte? Ist eine berufliche Veränderung noch möglich? Finden mein Partner und ich wieder näher zusammen, wenn die Kinder aus dem Haus sind? Pflanzliche Einschlafhilfen können in dieser Situation eine sinnvolle Alternative zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln sein, die wegen des breiten Neben- und Wechselwirkungspotentials nur kurzfristig eingenommen werden dürfen.

### Kombination aus Baldrian und Hopfen erwiesen wirksam

Schlafen ist ein komplexer Vorgang, den die Forschung auch heute noch nicht vollständig erklären kann. Unbestritten ist es allerdings, dass die beiden körpereigenen Stoffe Adenosin und Melatonin eine zentrale Rolle im Schlafgeschehen spielen: Der Botenstoff Adenosin reichert sich tagsüber in den Zellen an und steigert so die Schlafbereitschaft zum Abend hin. Das Hormon Melatonin, welches bei Dunkelheit vom Gehirn ausgeschüttet wird, fördert das Schlafbedürfnis und senkt die Körpertemperatur. Mit dem pflanzlichen Schlafextrakt aus Baldrian und Hopfen in ALLUNA lassen sich diese Effekte imitieren, ohne dass z. B. Hormone zugeführt werden müssen. Baldrian wirkt dabei ähnlich wie Adenosin [5,6] und Hopfen hat vergleichbare Effekte wie Melatonin [6,7]. Forscher, die verschiedene Studien zur Wirksamkeit pflanzlicher Schlafhilfen begutachtet haben [8], kamen zu dem Ergebnis, dass sich u. a. eine Kombination von Baldrian mit Hopfen dabei besonders bewährt habe. So ergänzen sich die Baldrian- und Hopfenbestandteile im einzigartigen ALLUNA-Schlafextrakt in ihrer schlaffördernden Wirkung und verhelfen auf natürliche Weise zu einem besseren Schlaf. Dabei ist das Arzneimittel gut verträglich, ohne bekannte Wechselwirkungen und macht weder tagsüber müde noch abhängig [9].

### Einschlafhilfe zur Langzeitanwendung

ALLUNA® ist für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene mit nervös bedingten Einschlafstörungen bis ins hohe Alter geeignet. Die Anwendungsdauer ist prinzipiell nicht begrenzt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Da das pflanzliche Arzneimittel schonend in die Schlafsteuerung eingreift, stellt sich die Wirkung Schritt für Schritt ein.

Mehr Informationen unter [www.alluna-schlaf.de](http://www.alluna-schlaf.de).

Die Literaturquellen 1-9 können angefordert werden bei [depmer@cgc-pr.com](mailto:depmer@cgc-pr.com)

### PFLICHTTEXT

ALLUNA® Anwendungsgebiete: Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen. Enthält Sojabohnenmehl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pressekontakt:  
CGC Cramer Gesundheits-Consulting GmbH  
Kerstin Depmer  
T: 06196 / 77 66 117  
[depmer@cgc-pr.com](mailto:depmer@cgc-pr.com)

Karin Jürgens T: 06196 / 77 66 114  
[juergens@cgc-pr.com](mailto:juergens@cgc-pr.com)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)