

# BLEIB BERG

HEALTH RETREAT

## Schlafstörungen in den Wechseljahren: Umfrage, Diagnose und Hilfe

**Fast jeder Mensch hat im Laufe des Lebens mit Schlafproblemen zu tun, sei es durch Stress im Job, Herausforderungen im Privatleben oder in besonderen Lebensphasen. Gerade in den Wechseljahren treten Schlafstörungen verstärkt auf. Viele Frauen können nicht einschlafen, andere wachen mehrmals pro Nacht auf oder liegen lange wach. Eine Umfrage hat gezeigt, dass fast alle Frauen in den Wechseljahren schlechter schlafen als davor. So unterschiedlich Symptome und Schlafprobleme in den Wechseljahren auch sein mögen, sie haben eines gemeinsam: die Einschränkung der Lebensqualität, die Erschwerung des Alltags und die Abnahme der Leistungsfähigkeit. Im Gesundheitshotel BLEIB BERG geht das Ärzt:innen-Team unter Leitung von Schlafmediziner Prim. Dr. Bruno Pramsohler Schlafstörungen in allen Lebensphasen auf den Grund und hilft, zurück zu einem gesunden Schlafrhythmus zu finden.**

Die Lebensmitte kann aufgrund der tiefgreifenden biologischen Umstellung für viele Frauen eine Herausforderung sein. Ungefähr zwei Drittel der Frauen leiden in diesen Jahren unter den klassischen Symptomen der Wechseljahre – ein Drittel davon schwer. Schlafstörungen zählen dabei neben Hitzewallungen und hohem Blutdruck zu den häufigsten Begleiterscheinungen der Menopause. In einer gemeinsamen Umfrage mit [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net) – einem Online-Portal speziell für Frauen in den Wechseljahren – haben 91 Prozent der befragten Frauen angegeben, dass sich ihre Schlafqualität seit den Wechseljahren negativ verändert hat. 74 Prozent fühlen sich zudem am Morgen nicht ausgeschlafen und leistungsfähig.

Auch wenn Schlafstörungen verschiedene Ursachen haben können, sind sie während den Wechseljahren meist auf eine Veränderung des weiblichen Hormonhaushaltes zurückzuführen. *„Die Schwankungen im Östrogenspiegel von Frauen haben einen negativen Einfluss auf das Schlafprofil, wodurch die Tiefschlafphasen verringert werden und die Wachphasen in der Nacht zunehmen“*, erklärt Schlafmediziner Prim. Dr. Pramsohler die nächtlichen Probleme. Bei den Betroffenen nimmt dadurch auch tagsüber die Leistungs-, sowie Merk- und Konzentrationsfähigkeit deutlich ab.

### **Wenn Hitzewallungen, Sorgen und Ängste wachhalten**

Neben der hormonell bedingten Veränderung der Schlafphasen können auch Schweißausbrüche sowie Hitzewallungen und nächtliches Grübeln zu Ein- und Durchschlafproblemen führen. Mehr als drei Viertel der Befragten grübeln nachts während ihrer Wachliegezeit. Der Körper verändert sich in dieser Lebensphase deutlich und durch Stimmungsschwankungen und das sich immer drehende Gedankenkarussell lässt sich das Grübeln in der Nacht nur schwer kontrollieren, wodurch es zu teils langen Wachphasen und unruhigem Schlaf kommen kann.

Auch Schweißausbrüche und Hitzewallungen – gängige Symptome der Wechseljahre – führen für 21 Prozent der befragten Teilnehmerinnen nachts zu Wachphasen. Starkes nächtliches Schwitzen führt durch das Aufwachen und eventuelle Aufstehen zu einer Verminderung der Schlafdauer und erschwert das Wiedereinschlafen.

**Individuelle Behandlung im BLEIB BERG Health Retreat**

Ob sich die Schlafstörungen in den Wechseljahren nun durch Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder mehrmaliges Aufwachen in der Nacht bemerkbar machen, sie beeinflussen das Wohlbefinden und erschweren das tägliche Leben. Schlafmangel kann zudem ernsthafte gesundheitliche Folgen mitsichziehen. Schlafstörungen wie Apnoe & Co. können erhöhten Blutdruck, erhöhte Neigung zum Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen und den plötzlichen Herztod begünstigen, da sie Schäden an Gefäßen verursachen.

Das BLEIB BERG Health Retreat hat die Bedeutsamkeit von gutem Schlaf für Körper und Geist in allen Lebensphasen längst erkannt. Daher positioniert sich das Hotel im kärntnerischen Dobratsch-Gebiet unter der ärztlichen Leitung von Prim. Dr. Bruno Pramsohler, einem der führenden Experten rund um Stress und Schlaf, als Gesundheitshotel mit Schlafschwerpunkt. Im Programm „Gesunder Schlaf“ wird in 10 Nächten jede individuelle Schlafstörung ganzheitlich erfasst und durch gezielte Maßnahmen aus den unterschiedlichen Bereichen therapiert.

### **Nächtliche Untersuchung mittels mobilem Schlaflabor**

Der Schlaf-Aufenthalt startet mit detaillierten Fragebögen zu den persönlichen Schlafgewohnheiten, einer ärztlichen Anfangsuntersuchung sowie einem Ruhe-EKG und kompletten Blutlabor. Nachfolgend dient das mobile Schlaflabor des Health Retreats dazu, den Schlaf von Patient:innen zu untersuchen. Bei der nächtlichen Untersuchung werden physiologische Funktionen wie Atmung, Muskelspannung, Herzfrequenz oder die Sauerstoffsättigung des Blutes im Schlaf gemessen. Aufgrund dieser Messwerte kann am Morgen danach ein genaues Schlafprofil erstellt werden und mögliche Ursachen für Schlafstörungen können objektiviert werden.

Mithilfe einer Pupillografie wird zudem die Tagesschläfrigkeit – die die Leistungsfähigkeit im Alltag stark einschränken kann – erfasst. Aus diesen Untersuchungen resultieren therapeutische Maßnahmen, um die persönliche Schlafqualität langanhaltend zu verbessern und zu einem gesunden Schlaf zurückzukehren. In mehreren Modulen werden in Gruppen- und Einzelsetting, Entspannungstechniken, Interventionen zur Verhinderung schlafstörender Gedanken sowie Schlafrestriktion gelehrt und vermittelt, um die verlorengegangene Verbindung zwischen Schlaf und Bett wiederherzustellen.

Das SCHLAF-Booklet inklusive Unterlagen sowie ein Follow-Up Gespräch sorgen 3 Wochen nach dem Aufenthalt zusätzlich dafür, dass die Schlaf-Gäste auch langfristig im Alltag in die nächtliche Ruhe finden.

Das Programm „Gesunder Schlaf“ (10 Nächte) ist ab sofort ab € 2.279,- im Einzelzimmer im BLEIB BERG Health Retreat buchbar.

Weitere Informationen unter [www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com) oder auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

### **Über die Befragung**

Zwischen 9. September und 5. Oktober 2022 wurden auf der Online-Plattform [wechselweise.net](http://wechselweise.net) Frauen in den Wechseljahren zwischen 45 und 60 Jahren zu ihren Schlafgewohnheiten und -problemen befragt. An der Befragung nahmen 99 Teilnehmerinnen aus dem DACH-Raum teil. Als Incentive wurde ein Aufenthalt im BLEIB BERG Health Retreat inkl. Schlaflabor verlost.

## RÜCKFRAGEHINWEIS

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH  
Mag. Petra Schneider  
schneider@massgeschneidert.at  
Mobil: +43/676/9253485

### Über BLEIB BERG:

Das BLEIB BERG Health Retreat im kärntnerischen Bad Bleiberg ist Teil der Humanomed Gruppe und wurde Anfang 2022 neu eröffnet. Als Quelle und Kraftort für ganzheitliche Gesundheit von Körper und Geist, kümmert sich das Ärzt:innen Team unter der Leitung von Prim. Dr. Bruno Pramsohler mit einem breiten Spektrum an schul- und komplementärmedizinischen Kompetenzen um das langfristige gesundheitliche Wohl der Gäste. Dabei dient die eigens entwickelte BLEIB BERG METHODE®, die auf 50 Jahren Erfahrung der Humanomed Gruppe im Bereich Schul- und Komplementärmedizin basiert, zur ganzheitlichen medizinischen Betreuung und ermöglicht eine umfassende Diagnostik und ein breites Spektrum an Therapien und Ritualien. Mit drei themenspezifischen Gesundheitsprogrammen, fokussiert auf Fasten, Schlaf und mentale Gesundheit, liegt der Schwerpunkt auf der individuellen medizinischen Betreuung der Gäste. 2022 wurde das BLEIB BERG bei den look! Spa Awards zum Best Medical Spa sowie von Connoisseur Circle zum Top Medical Spa gekürt. Bei den European Health & Spa Awards 2022 belegte das BLEIB BERG den 3. Platz in der Kategorie „Best Medical Spa & Best Medical Resort“.

[www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com)