

## Der Schlaf der Frauen

Frauen leiden mehr unter Schlafproblemen als Männer. In einer schwedischen Studie gaben im Alter von 38 Jahren 20% der Frauen und im Alter von 85 Jahren bis 50% der Probandinnen Beschwerden an.



Im Laufe des Lebens verändert sich die Schlafarchitektur. Für beide Geschlechter ist bekannt, dass das Einschlafen im Verlauf des Lebens erschwert wird, der Leichtschlaf zu nimmt und der Tiefschlaf abnimmt.

Frauen weisen gegenüber Männern des gleichen Alters eine längere Tiefschlafzeit, eine längere Gesamtschlafdauer, aber auch eine längere Einschlafzeit auf. Bis auf die Verlängerung des Einschlafens müsste eigentlich davon auszugehen sein, dass der Schlaf von Frauen in dem Fall erholsamer ist. Dies lässt sich aber subjektiv nicht nachweisen.



Die **Schwangerschaft** beginnt mit längeren Schlafenszeiten. Hierfür wird das Hormon Progesteron verantwortlich gemacht. Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft, insbesondere in den letzten 3 Monaten, schlafen viele Frauen schlechter. Dies liegt zum Teil an Wadenkrämpfen, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Bewegungen des Kindes und an einer möglichen Schlafapnoe.



Die **Schlafapnoe** stellt einen relevanten Risikofaktor für unterschiedliche Probleme, auch im Rahmen der Schwangerschaft wie zum Beispiel hoher Blutdruck oder Wachstumsverzögerung des Kindes, dar.

Es besteht aber auch das Risiko einer Entwicklung einer Eklampsie. (ungeklärtes Auftreten von generalisierten Krampfanfällen). Nach der Geburt wird der Schlaf durch die Versorgung des Kindes nicht besser. Der Schlaf wird regelmässig gestört.

In den **Wechseljahren** treten dann häufig Schlafstörungen auf wie zum Beispiel nächtliches Schwitzen durch Hitzewallungen. Hierdurch kann der Schlaf relevant oft unterbrochen werden.

Als mögliche Hilfestellungen kann die Temperatur im Schlafzimmer reguliert werden und die Bettwäsche aus sehr dünnem Stoff wie Baumwolle bestehen. Zudem sollte auf koffeinhaltige Getränke, Zucker und Alkohol verzichtet werden. Auch sollte eine Rücksprache mit dem behandelnden Gynäkologen erfolgen, ob eine Behandlung mit einem Östrogenpräparat hilfreich sein könnte.

Für Gestagene (synthetische Gelbkörperhormone) ist ein sedativer Effekt auf das zentrale Nervensystem bekannt. In einer italienischen Studie konnte nachgewiesen werden, dass die meisten hormonellen Kontrazeptiva sich positiv auf den Schlaf wie zum Beispiel Schlafdauer und Qualität auswirken.

#### **Weiterführende Literatur:**

*Patientenratgeber der deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) AG Pathophysiologie*

*Guida M et al. Variations in sleep associated with different types of hormonal contraceptives. Gynecol Endocrinol. 2019*

