

# Schlaflosigkeit in den Wechseljahren

Entdecken Sie neue Wege zu besserem Schlaf und Wohlbefinden in den Wechseljahren

Helfen Sie uns die Behandlung von Schlaflosigkeit vor und während der Menopause besser zu verstehen, indem Sie an der Studie zur Schlaflosigkeit teilnehmen.

Haben Sie:

...**längere Abstände zwischen Ihren Perioden** (mind. über 60 Tage), aber hatten **mindestens eine Periode im letzten Jahr?**

...**Schlaflosigkeit oder Schlafprobleme?**

...**Hitzewallungen oder Schweissausbrüche?**

Und wären Sie **willig, eine Hormonersatztherapie zu probieren**, falls Sie in diese Gruppe randomisiert sind?

Durch Ihre Teilnahme helfen Sie die Forschung zum Thema Menopause voranzutreiben und Sie erhalten Gesundheitsempfehlungen für die bevorstehende Menopause.

## Hinweis:



Die Zuteilung zu einer Behandlungsgruppe erfolgt zufällig. Eine Gruppe erhält eine **hormonelle Ersatztherapie (HRT)**, die medizinisch überwacht wird. Um ausführlicher über die Studie zu lernen:



 **Bei Interesse Hier melden**



<https://tinyurl.com/schlaflos-studie>

No more sleepless nights in menopause – an open label, randomized, parallel-group, active controlled intervention study in perimenopausal women with vasomotor symptoms and insomnia to investigate the efficacy of hormone replacement therapy and cognitive behavioral therapy for the treatment of insomnia (Sleepless) V 3.0 18.11.2025

## Das Ziel der Studie

Wir untersuchen die Wirksamkeit von **CBT-I (kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie)** und **HRT (hormonelle Ersatztherapie)** im Vergleich zu Schlafhygiene in Bezug auf Schlafqualität und Wohlbefinden.

## Studienablauf

- Am Anfang werden Sie zufällig einer der Behandlungsgruppe zugeteilt:
  - einer **Kontrollgruppe (Schlafhygiene)**,
  - einer Gruppe mit **CBT-I**, oder
  - einer Gruppe mit **HRT**
- Die Studie dauert etwa 2.5 Monate, umfasst **drei Besuche vor Ort** in der Frauenklinik des Inselspitals und **zwei Telefongespräche**.
- Während dieser Zeit tragen Sie ein zur Verfügung gestelltes Fitnessarmband und beantworten tägliche und wöchentliche Online-Fragebögen bequem von zu Hause aus.
- Eine einmalige Blutprobe ist am Anfang der Studie nötig.
- Am Ende der Studie werden Sie, wenn gewünscht, über die Gesamtergebnisse der Studie erfahren.

Dann, hier anmelden:



**Sind Sie** in der **Perimenopause** (mit mindestens einem 60-tägigen Abstand zwischen den Perioden, wobei die letzte Periode weniger als ein Jahr zurückliegt), leiden Sie an **Schlaflosigkeit & Hitzewallungen** und sind Sie bereit, **Hormone auszuprobieren**, falls Sie dieser Gruppe zugeordnet werden?

<https://tinyurl.com/schlaflos-studie>

**Bei Fragen melden Sie sich bei uns:**



**halloschlaf@insel.ch**

Das Studienteam um Prof. Dr. med. Petra Stute Universitätsklinik für Frauenheilkunde Friedbühlstrasse 19, 3010 Bern

**Alle Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und nur zu Studienzwecken verwendet**

No more sleepless nights in menopause – an open label, randomized, parallel-group, active controlled intervention study in perimenopausal women with vasomotor symptoms and insomnia to investigate the efficacy of hormone replacement therapy and cognitive behavioral therapy for the treatment of insomnia (Sleepless) V 3.0 18.11.2025