**Schlafstörungen: Ursachen, Therapien und Selbsthilfe**

**Schlecht einschlafen, nicht durchschlafen, schnarchen, mit kribbelnden Beinen auf und ab gehen, am Tage mehrfach wegdösen – Schlafprobleme haben viele Gesichter und zahlreiche Ursachen**

[Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft](https://www.apotheken-umschau.de/ueber-uns/" \o "Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft" \t "_self)

**Von Andrea Blank-Koppenleitner, Aktualisiert am 04.04.2018**

* **SCHLAFSTÖRUNGEN: ÜBERSICHT**
* [**WARUM SCHLAF SO WICHTIG IST**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-2-warum-schlaf-so-wichtig-ist.html)
* [**SCHLAFSTÖRUNGEN: DIAGNOSE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-3-schlafstoerungen-diagnose.html)
* [**URSACHEN: LEBENSSITUATION, SCHICHTARBEIT**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-4-ursachen-lebenssituation-schichtarbeit.html)
* [**URSACHEN: SCHLAFMITTEL UND ANDERE MEDIKAMENTE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-5-ursachen-schlafmittel-und-andere-medikamente.html)
* [**URSACHEN: DEPRESSIONEN, ÄNGSTE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-6-ursachen-depressionen-aengste.html)
* [**SCHLAFBEZOGENE STÖRUNGEN: SCHNARCHEN, SCHLAFAPNOE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-7-schlafbezogene-stoerungen-schnarchen-schlafapnoe.html)
* [**SCHLAFSTÖRUNGEN: UNRUHIGE BEINE (RESTLESS LEGS) & CO.**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-8-schlafstoerungen-unruhige-beine-restless-legs-amp-co.html)
* [**SCHLAFSTÖRUNGEN: NARKOLEPSIE, PARASOMNIEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-9-schlafstoerungen-narkolepsie-parasomnien.html)
* [**WENN KÖRPERLICHE KRANKHEITEN DEN SCHLAF STÖREN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-10-wenn-koerperliche-krankheiten-den-schlaf-stoeren.html)
* [**SCHLAFSTÖRUNGEN: THERAPIE UND SELBSTHILFE**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-11-schlafstoerungen-therapie-und-selbsthilfe.html)
* [**SCHLAFSTÖRUNGEN: FACHLITERATUR**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643-mehrseiter-12-schlafstoerungen-fachliteratur.html)

**Schlafmangel (Insomnie) – was ist das genau?**

* **Definition:** Mindestens dreimal pro Woche über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten kommt es zu Ein- und / oder Durchschlafstörungen oder frühmorgendlichem Erwachen (nach ICD-10, ICSD-3)
* **Die Schlafstörungen**sind nicht durch andere körperliche oder psychische Störungen bedingt.
* **Folgen:**Die unbefriedigende Schlafdauer oder -qualität beeinträchtigt das Befinden und die Leistungsleistungsfähigkeit am Tag. Es kann zu erheblichem Leidensdruckkommen.
* **Betroffen:**Etwa sechs Prozent der Bevölkerung.
* **Diagnose:**Arztgespräch, Schlaffragebögen, Schlaftagebuch über 14 Tage, gegebenenfalls Aktometrie (Bewegungsmessung, Ruhe- und Aktivitätsprofils tagsüber und nachts über 14 Tage) und weitere Untersuchungen bei Bedarf.
* **Verlauf:**Eine Insomnie kann akut auftreten und wieder abklingen, unter bestimmten Voraussetzungen (Fehlanpassungen auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene) aber auch chronisch werden.
* **Therapie:**Selbsthilfemaßnahmen wie gesunder Lebensstil und den Schlaf fördernde Verhaltensweisen ("Schlafkunde"); zusammen mit dem Arzt/Therapeuten eingeleitete Steuerung der Schlafdauer (kontrollierte Schlafanregung und Schlafeinschränkung), kognitive [Verhaltenstherapie](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/therapiearten/verhaltenstherapie-lernen-fuers-leben-744485.html). Bei Bedarf kurzzeitige ärztliche Verordnung eines Schlafmittels, eventuell unterstützend pflanzliche Mittel.

Was ausreichend Schlaf uns alles Gutes tut, darüber sammeln Wissenschaftler immer wieder neue Erkenntnisse:

Im Schlaf lernen – denn unser Gehirn schafft nachts nicht nur geistige Ordnung, sondern verarbeitet frisch Aufgenommenes intensiver.  
Im Schlaf abnehmen – wer nicht zu wenig und nicht zu viel schläft, speckt leichter ab. Im Schlaf jung und schön bleiben – das wussten schon unsere Großmütter.  
Und: Zu geistiger und körperlicher Fitness kommen als Pluspunkte des guten Schlafes ein gestärktes Immunsystem, seelische Ausgeglichenheit, bessere Organ- und Stoffwechselfunktionen.

**Die eine oder andere unruhige Nacht – das kennt jeder**

Stress, beruflicher Ärger, private Probleme, Reisefieber, freudige Erwartung vor einem wichtigen Ereignis wirken bis weit in die Nacht hinein. Auch eine [Erkältung](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/erkaeltung/erkaeltung-symptome-dauer-und-behandlung-736691.html) oder ein juckender [Ausschlag](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/was-steckt-hinter-einem-hautausschlag-740669.html) lassen uns immer wieder mal schlecht schlafen.

Es kann auch einfach nur die alte, ausgelegene Matratze sein oder die neue Straßenlampe vor dem Schlafzimmerfenster, die für nächtliche Unruhe sorgt.

Der Infekt heilt aus, auch mit Hilfe des Schlafs, die Aufregung legt sich, eine neue Bettauflage entlastet den Rücken.

Dann finden viele wieder in ihren **gewohnten Schlafrhythmus** zurück. Der ist allerdings von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. So wie es Frühaufsteher und Nachtmenschen gibt, ist auch die Schlafmenge, die jemand braucht, um untertags fit zu sein, individuell verschieden.

**Erholsamer Schlaf: Weder zu wenig noch zu viel – und gut**

Schön und gut, aber nicht für uns, werden sich angesichts solcher Berichte rund**ein Drittel der Deutschen** sagen. Sie leiden an Schlafstörungen und wollen einfach nur einmal wieder richtig [schlafen](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/schlaf/schlafen-sie-gut-erholsamer-schlaf-708315.html): Nicht zu wenig und nicht zu viel, irgendwo um die sieben Stunden vielleicht, gleich einschlafen, ohne Unterbrechungen durchschlafen, ausgeruht morgens aufwachen, konzentriert, aktiv und gut gelaunt ihren Tag gestalten.

Zu viele Menschen nehmen jedoch ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Mit der richtigen Diagnose lassen sich auch meistens wirksame Therapien finden.

**Das häufigste Schlafproblem überhaupt: Zu wenig oder schlechter Schlaf**

Die meisten, die über schlechten Schlaf klagen, leiden an einer **Insomnie**, an Schlaflosigkeit, die durch (individuell) zu wenig Schlaf gekennzeichnet ist. Sie haben Schwierigkeiten, einzuschlafen und/oder wachen nachts ein oder mehrmals auf. Dann liegen sie mitunter lange Zeit wach. Andere schlafen erst einmal fest, werden dann aber früh morgens unruhig und können keinen Schlaf mehr finden.

Anhaltend unterbrochene oder verkürzte Nächte können Ausdruck einer sogenannten sekundären Insomnie sein, die konkrete Ursachen hat. Falsche Schlafgewohnheiten und äußere Störfaktoren kommen als Auslöser infrage. Vielfach stecken auch körperliche, neurologische oder psychische Erkrankungen dahinter. Die Schlafstörung ist dabei einmal Symptom für bestimmte Krankheiten.

Andererseits kann Schlafmangel diese aber auch fördern, wie etwa [Bluthochdruck](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/bluthochdruck-risiken-erkennen-blutdruckwerte-senken-735399.html) oder [Depressionen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/depressionen-ursachen-anzeichen-therapie-735639.html). Nur selten lassen sich für die Schlaflosigkeit keine Ursachen finden (primäre Insomnie). Mediziner stellten jedoch fest, dass dann häufig Sorgen, die sich auf den Schlaf beziehen, tatsächlich zu gestörter Nachtruhe führen.

**Erfolgsfaktor Schlaf: Erholsame Nacht, produktiver Tag**

**Schlafstörungen: Nicht auf die leichte Schulter nehmen**

Nicht erholsamer Schlaf beeinträchtigt nicht nur den Alltag, sondern führt womöglich auch zu ernsthaften Gesundheitsproblemen: Ein **Teufelskreis**kann entstehen (siehe animierte Grafik). Wichtig: Machen Sie "gemeinsame Sache" mit Ihrem Arzt und packen Sie das Übel bei der Wurzel.

**Schlafstörung: Wann zum Arzt?**

Jeder, der schlecht schläft, sollte aufmerksam werden. Lassen sich für akut auftretende Schlafprobleme keine greifbaren Auslöser wie [Stress](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/stress-verhindern-burnout-vermeiden-702149.html) oder ein Infekt finden, ist es wichtig, anderen möglichen Ursachen auf die Spur zu kommen, vor allem, wenn die Schlafstörungen länger anhalten.

Wenn Sie seit **mindestens über einen Monat** (siehe oben) drei Nächte oder mehr in der Woche keinen durchgehenden, erholsamen Schlaf finden und sich tagsüber müde und kraftlos oder auch nervös und gereizt fühlen, sprechen Mediziner von einer Schlafstörung. Auch wenn Sie selbst den Eindruck haben, gut zu schlafen, aber unter starker [Tagesmüdigkeit](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/muedigkeit-740343.html) leiden, ist das häufig ein Hinweis auf eine gestörte Nachtruhe. In all diesen Fällen sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen.

**Hauptursachen für Schlaflosigkeit**

* Lebensgewohnheiten, Genussmittel wie Kaffee, [Alkohol](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/alkoholsucht-alkoholabhaengigkeit-736931.html), Rauchen
* Schlafumgebung
* Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus durch Jet lag, Schichtarbeit
* Medikamente, Schlafmittel
* [Herz- und Kreislaufstörungen](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/herz-gefaesse/herz-und-gefaesse-aufbau-und-funktion-708169.html)
* Atemwegs-, Lungenerkrankungen
* [Sodbrennen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/sodbrennen-ursachen-diagnose-therapie-737629.html), Magen-Darm-Erkrankungen
* Chronische Schmerzen durch [rheumatoide Arthritis](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/rheumatische-erkrankungen/was-ist-eine-rheumatoide-arthritis-735441.html) und andere chronische Gelenkerkrankungen, [Arthrose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/gelenks-und-knochenerkrankungen/arthrose-gelenkverschleiss-aufhalten-und-behandeln-736915.html)
* [Fibromyalgie-Syndrom](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/fibromyalgie-syndrom-was-ist-das-734977.html)
* [Kopfschmerzen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/kopfschmerzen-734033.html), Migräne
* Hormonelle Einflüsse, zum Beispiel in den [Wechseljahren](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html)
* [Schilddrüsenerkrankungen](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/schilddruese/schilddruese-was-sie-wissen-sollten-708031.html)
* Harndrang, Nierenerkrankungen, [Prostataleiden](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/maennliche-geschlechtsorgane/maennliche-geschlechtsorgane-anatomie-708127.html)
* Neurologische Erkrankungen wie [Multiple Sklerose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/neurologische-erkrankungen/multiple-sklerose-ms-ursachen-symptome-verlauf-behandlung-735343.html), [Parkinson-Krankheit](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/neurologische-erkrankungen/parkinson-krankheit-symptome-ursachen-therapie-733737.html)
* Chronisches Erschöpfungssyndrom
* [Tinnitus](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/ohrgeraeusche-tinnitus-richtig-behandeln-737019.html)
* Stress, seelische Belastungen, [Burn-out-Syndrom](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/burn-out-symptome-ursachen-therapie-738121.html)
* [Depressionen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/depressionen-ursachen-anzeichen-therapie-735639.html), Manien, [Angststörungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/angst-und-angststoerungen-737451.html)
* [Krebserkrankungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/krebs-welche-tumorarten-es-gibt-706529.html)
* [Schwangerschaft (auf unserem Partnerportal www.baby-und-familie.de)](https://www.apotheken-umschau.de/familie/schwangerschaft/)

**Sonderformen gestörten Nachtschlafs**

* Atmungsstörungen wie Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer (**Schlafapnoe**)
* Bewegungsstörungen wie ruhelose Beine (**Restless-Legs-Syndrom**)
* Schlafsucht (**Narkolepsie**)
* Nächtliche Ereignisse im Schlaf (**Parasomnien**) wie Schlafwandeln, Angstzustände, Einnässen, Zähneknirschen

**Schnarcher** und Menschen, die nachts längere Atemaussetzer haben, fühlen sich dadurch oft nicht bewusst in ihrem Schlaf gestört, umso mehr allerdings ihre Mitschläfer. Die eigene Schlafqualität leidet jedoch erheblich, vor allem bei einer Schlafapnoe, die zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann.

Auch bei **Parasomnien** wachen die Betroffenen meist nicht auf, können durch ihre nächtlichen Aktivitäten jedoch sich selbst und andere gefährden. Neben Schlafwandeln zählen auch Zähneknirschen oder Einnässen zu diesen oft von den Betroffenen nicht wahrgenommenen Ruhestörern.

Das [Syndrom der ruhelosen Beine](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/restless-legs-syndrom-rls-unruhige-beine-737769.html), häufig mit dem englischen Begriff *restless legs* bezeichnet, gehört in die Reihe sogenannter schlafbezogener Bewegungsstörungen. Sobald die Betroffenen sich hinlegen, hindert ein unangenehmes [Kribbeln](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/kribbeln-und-taubheitsgefuehle-736887.html) in den Beinen sie am Einschlafen. Es bessert sich häufig erst, wenn sie aufstehen und umhergehen. Der Nachtschlaf wird auf diese Weise mehrfach unterbrochen. Weitere Probleme aus dieser Gruppe sind nächtliche Muskelzuckungen oder teils heftige Bewegungen der Gliedmaßen im Schlaf.

Ein erhöhtes Schlafbedürfnis am Tag, eine sogenannte **Hypersomnie**, ist eine oft kennzeichnende Folge solcher nächtlichen unbewusst oder bewusst erlebten Unterbrechungen. Unter **Narkolepsie** verstehen Mediziner ein extremes Schlafbedürfnis am Tag mit regelrechten Schlafattacken. Sie können mit weiteren Beschwerden wie plötzliche Muskelerschlaffung, [Halluzinationen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/halluzinationen-741683.html) und einer gestörten Nachtruhe einhergehen.

**Wichtiger Hinweis:**  
Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.