Schlafstörungen:

Was ist die Ursache und wie kann man helfen?

Und wie kann man selbst helfen?

Man schläft schlecht ein und schläft auch nicht gut durch.

Man schnarcht oder geht im Bett mit den Beinen zuckend auf und ab.

Man fällt am Tag mehrmals weg und muss dann wieder aufwachen.

Das Problem mit dem Schlaf hat viele verschiedene Ursachen.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Von Andrea Blank-Koppenleitner, Aktualisiert am 4. April 2018.



SCHLAFSTÖRUNGEN: ÜBERSICHT

Warum schlaf so wichtig ist

Schlafstörungen: Diagnose

Warum passiert das?

Lebenssituation, Schichtarbeit

Medikamente und andere Medikamente

Depressionen, Ängste

Schlafbezogene Störungen: Schnarchen, Schlafapnoe

Schlafstörungen: Unruhige Beine (Restless Legs) und Co.

Schlafstörungen: Narkolepsie, Parasomnien

Wenn körperliche Krankheiten den Schlaf stören

Schlafstörungen: Therapie und Selbsthilfe

Schlafstörungen: Literatur

Man schläft zu wenig.

Das nennt man dann Schlafmangel.

Man sagt dann auch: Man hat eine Insomnie.

Was ist das genau?

 Definition:

Mindestens dreimal pro Woche schläft man zu wenig oder gar nicht.

Das kann über einen Zeitraum von einem bis 3 Monaten passieren.

Es kann aber auch früh am Morgen passieren, dass man aufwacht.

Diese Störungen nennt man dann Ein- und Durchschlafstörungen oder frühmorgendliches Erwachen.

(nach ICD-10, ICSD-3)

 Die Schlafstörungen sind nicht durch andere körperliche oder psychische Störungen bedingt..



Folgen: Die Schlafdauer und -qualität beeinträchtigt das Befinden und die Leistungsfähigkeit am Tag. Es kann zu sehr viel Leidensdruck kommen. 

Betroffen: Etwa 6 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 plötzlich auftreten und wieder verschwinden. Sie kann aber auch chronisch werden. 

Therapie: Selbsthilfemaßnahmen wie gesunder Lebensstil und den Schlaf fördernde Verhaltensweisen ('Schlafkunde'). Zusammen mit dem Arzt/Therapeuten eingeleitete Steuerung der Schlafdauer (

Vielleicht brauchen Sie ein Schlafmittel für kurze Zeit.

Dann können Sie von Ihrem Arzt eine Verordnung bekommen.

Vielleicht brauchen Sie auch noch andere Mittel zum Schlafen.

Diese Mittel können auch aus Pflanzen gemacht sein.

Wir brauchen genug Schlaf.

Wissenschaftler sammeln immer wieder neue Erkenntnisse darüber.

So können wir alles besser machen.

Wir lernen im Schlaf.

Unser Gehirn arbeitet nachts und macht Ordnung.

Aber es macht auch neue Dinge besser.

Wer zu wenig oder zu viel schläft, hat leichter Übergewicht.

Wer gut schläft, bleibt jung und schön.

Das wussten unsere Großmütter schon.

Und noch ein paar andere Dinge sind gut für den Schlaf:

Man ist körperlich und geistig fit.

Das Immunsystem funktioniert besser.

Man ist auch seelisch ruhiger und die Organe funktionieren besser.

Jeder hat manchmal schlechte Nächte.

Stress, Probleme im Beruf oder im Privatleben, Reisemangel oder eine wichtige Erwartung können bis in die Nacht hinein Probleme machen.

Das ist auch bei einer Erkältung oder einem juckenden Ausschlag so.

Dann schlafen wir manchmal schlecht.

Vielleicht ist es nur die alte Matratze, die auf dem Dachboden liegt.

Oder es ist die neue Straßenlampe vor dem Schlafzimmerfenster.

Die Lampe macht nachts viel Lärm.

Der Infekt heilt aus.

Auch der Schlaf hilft dabei.

Man ist nicht mehr so aufgeregt.

Man braucht eine neue Bettauflage.

Die Auflage ist besser für den Rücken.

Viele Menschen finden dann wieder in ihren gewohnten Schlafrhythmus zurück.

Der Schlafrhythmus ist bei jedem Menschen anders.

Es gibt Menschen, die früh aufstehen und Menschen, die nachts aufbleiben.

Genau so ist es auch mit dem Schlaf.

Jeder Mensch braucht eine andere Menge Schlaf, um tagsüber fit zu sein.

Ein erholsamer Schlaf ist nicht zu wenig und nicht zu viel. Und er ist gut.

31 Prozent der Deutschen sagen:

Schön und gut, aber das ist nicht für uns.

Sie haben Probleme mit dem Schlafen und wollen einfach nur wieder gut schlafen.

Sie wollen nicht zu wenig schlafen und nicht zu viel.

Vielleicht wollen sie 7 Stunden schlafen.

Sie sollen gleich einschlafen und durchschlafen.

Sie sollen ausgeruht aufwachen und gut gelaunt sein.

Sie sollen ihren Tag gut machen können.

Viele Menschen nehmen ihre schlechte Nachtruhe als normal.

Sie versuchen, mit Schlafmitteln besser zu schlafen.

Das funktioniert aber oft nicht oder es wird noch schlimmer.

Es gibt viele verschiedene Gründe für schlechten Schlaf.

Man muss deshalb herausfinden, was der Grund ist.

Dann kann man auch eine gute Therapie finden.

Das häufigste Schlafproblem überhaupt: Zu wenig oder schlechter Schlaf.

Viele Menschen haben schlechten Schlaf.

Das heißt, sie haben zu wenig Schlaf und können deshalb nicht schlafen.

Das nennt man Insomnie.

Vielleicht brauchen die Menschen mehr Schlaf.

Sie haben Schwierigkeiten, einzuschlafen oder wachen nachts mehrmals auf.

Dann liegen sie dann lange Zeit wach.

Andere schlafen erst einmal fest und werden dann früh morgens unruhig. Sie können dann keinen Schlaf mehr finden.

Manchmal schläft man nachts nicht oder man schläft zu kurz.

Das kann eine sekundäre Insomnie sein.

Das heißt, es gibt einen anderen Grund dafür.

Manchmal ist es falsche Schlafgewohnheiten oder Störungen von außen.

Körperliche, geistige oder psychische Krankheiten können auch die Ursache sein.

Die Schlafstörung ist dann ein Zeichen für die Krankheit.

Andererseits kann Schlafmangel diese Probleme auch fördern.

Zum Beispiel Bluthochdruck oder Depressionen.

Nur selten gibt es keine Ursache für das Problem mit dem Schlaf (primäre Insomnie).

Wenn es aber so ist, sind oft Sorgen die Ursache für schlechten Schlaf.

Der Schlaf ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg.

Wenn Sie gut geschlafen haben, können Sie am Tag besser arbeiten.

Schlafstörungen: Das sollten Sie nicht so leicht nehmen.

Nicht erholsamer Schlaf ist schlecht für den Alltag.

Aber er ist auch möglicherweise gefährlich für die Gesundheit.

Es kann ein Teufelskreis entstehen.

Wichtig: Machen Sie mit Ihrem Arzt etwas dagegen.

Sie und Ihr Arzt sind eine gute Gruppe.

Man schläft schlecht und will deshalb zum Arzt.

Wann ist das der richtige Zeitpunkt?

Wenn man schlecht schläft, sollte man aufpassen.

Können Sie keine Ursache für die schlechte Schlaf finden?

Zum Beispiel Stress oder eine Infektion?

Wenn nicht, ist es wichtig, andere Ursachen zu finden.

Das ist besonders wichtig, wenn die Probleme länger anhalten.

Sie schlafen nicht gut?

Sie schlafen nicht durch und fühlen sich tagsüber müde und kraftlos?

Oder Sie fühlen sich tagsüber auch nervös und gereizt?

Dann könnte es eine Schlafstörung geben.

Vielleicht denken Sie, dass Sie gut schlafen, aber Sie fühlen sich tagsüber müde.

Das ist oft ein Hinweis darauf, dass Sie nicht gut schlafen.

In diesem Fall sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.

Hauptursachen für Schlaflosigkeit.

Das sind:

- Lebensgewohnheiten

Zum Beispiel Kaffee, Alkohol und Rauchen.

- Schlaumittel

Zum Beispiel Kaffee, Alkohol und Rauchen.

- Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus durch Jet lag und Schichtarbeit.

- Medikamente und Schlafmittel.

- Herz- und Kreislaufstörungen.

- Atemwegs-, Lungenerkrankungen.

- Sodbrennen, Magen-Darm-Erkrankungen.

- Chronische Schmerzen durch rheumatoide Arthritis und andere chronische Gelenkerkrankungen, Arthrose.

- Fibromyalgie-Syndrom.

- Kopfschmerzen, Migräne.

- Hormonelle Einflüsse, zum Beispiel in den Wechseljahren.

- Schilddrüsenerkrankungen.

- Harndrang, Nierenerkrankungen, Prostataleiden.

- Neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson Krankheit.

- Chronisches Erschöpfungssyndrom.

- Tinnitus.

- Stress, seelische Belastungen, Burnout Syndrom.

- Depressionen, Manien, Angststörungen.

Krebserkrankungen.

Schwangerschaft (auf unserem Partnerportal www.baby-und-familie.de). Sonderformen gestörten Nachtschlafs.

Atmungsstörungen wie Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe).

 Sie haben Probleme mit Bewegungen?

Zum Beispiel können Sie nicht still sitzen oder Ihre Beine bewegen sich immer.

Das nennt man dann ruhelose Beine (Restless-Legs-Syndrom).

Vielleicht müssen Sie immer schlafen.

Das nennt man dann Schlafsucht (Narkolepsie).

Manchmal passieren im Schlaf seltsame Dinge. Zum Beispiel:

- Sie gehen im Schlaf auf die Straße (Schlafwandeln)

- Sie haben Angst im Schlaf (Parasomnien)

- Sie machen Dinge wie zum Beispiel pinkeln oder essen im Schlaf.

Manche Menschen schnarchen und haben Atemaussetzer im Schlaf.

Diese Menschen fühlen sich dann oft nicht gestört.

Aber ihre Mit-Schläfer fühlen sich dann oft gestört.

Das ist besonders wichtig, wenn die Menschen eine schlechte Schlafqualität haben.

Das kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen.

Manchmal machen Menschen im Schlaf Dinge.

Das nennt man Parasomnien.

Die Menschen wachen dabei meist nicht auf.

Sie können sich und andere gefährden.

Zum Beispiel:

- Man geht im Schlaf weg und kommt wieder zurück.

- Man macht mit den Zähnen Geräusche.

- Man pinkelt im Schlaf.

Manchmal bemerken die Menschen das nicht.

Das Syndrom der ruhelosen Beine, wird oft mit dem englischen Wort restless legs bezeichnet.

Es gehört zu den Störungen, die man beim Einschlafen bekommt.

Das passiert, wenn man zu lange wach war und dann versucht einzuschlafen.

Die Betroffenen haben dann ein unangenehmes Kribbeln in den Beinen.

Das Kribbeln hilft nicht beim Einschlafen und bessert sich erst, wenn sie aufstehen und umhergehen.

So kann der Nachtschlaf mehrfach unterbrochen werden.

Es gibt noch andere Störungen in dieser Gruppe.

Zum Beispiel können die Muskeln im Schlaf zucken oder die Gliedmaßen bewegen sich im Schlaf.

Manchmal kann man nachts aufwachen und dann nicht mehr einschlafen.

Das nennt man dann Hypersomnie.

Das kann oft eine Folge von Narkolepsie sein.

Das heißt, man schläft zu viel am Tag und hat dabei Attacken.

Man kann plötzlich Muskeln nicht mehr bewegen und sieht Dinge, die es gar nicht gibt.

Das ist dann eine Folge von Narkolepsie.

Man schläft auch nicht gut in der Nacht.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Informationen.

Sie dürfen diesen Artikel nicht zur Selbstbehandlung nutzen.

Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen