**Schlafstörungen**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Schlafstörungen.**

**14.01.2023**

* [**WAS SIND SCHLAFSTÖRUNGEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlafstoerungen-936207.html#was-sind-schlafstrungen)
* [**WELCHE ARTEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN GIBT ES?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlafstoerungen-936207.html#welche-arten-von-schlafstrungen-gibt-es)
* [**WORAN KÖNNEN SIE SCHLAFSTÖRUNGEN ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlafstoerungen-936207.html#woran-knnen-sie-schlafstrungen-erkennen)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlafstoerungen-936207.html#was-sind-die-ursachen-von-schlafstrungen)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlafstoerungen-936207.html#was-knnen-sie-gegen-schlafstrungen-tun)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schlafstoerungen-936207.html#-wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was sind Schlafstörungen?**

Schlaf ist wichtig für jeden Menschen. Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf. Die meisten Menschen brauchen etwa sieben bis acht Stunden Schlaf. Im Schlaf passieren viele wichtige Dinge im Körper. Im Schlaf passieren zum Beispiel diese Dinge:

* Das Gehirn verarbeitet die Eindrücke vom Tag.
* Die Organe können besser arbeiten.
* Der Stoffwechsel kann besser arbeiten.
* Schlaf stärkt das Immunsystem. Das Immunsystem ist das Abwehrsystem des Körpers. Das Immunsystem bekämpft Krankheitserreger.

Manche Menschen können aber nicht genug schlafen. Die Menschen können vielleicht nicht einschlafen. Oder die Menschen können wachen nachts immer wieder auf. Diese Menschen haben vielleicht eine Schlafstörung.

Schlafstörungen können ein Anzeichen für eine Erkrankung sein. Schlafstörungen können eine Erkrankung aber auch beeinflussen. Sie können zum Beispiel Bluthochdruck oder Depressionen beeinflussen.

**Welche Arten von Schlafstörungen gibt es?**

Es gibt verschiedene Arten von Schlafstörungen. Zum Beispiel:

* Schlafmangel. Das Fachwort dafür ist: **Insomnie**. Menschen mit Insomnie können vielleicht nicht einschlafen. Oder die Menschen wachen nachts immer wieder auf.
* **Schnarchen**. Eine Person schnarcht beim Schlafen? Dann kann der Bettnachbar oft schlecht schlafen. Oder die schnarchende Person wacht selbst auf durch das Schnarchen.
* **Schlafapnoe**. Bei einer Schlafapnoe ist die Atmung in der Nacht gestört. Bei einer Schlafapnoe werden die Atemwege durch die Zunge blockiert. Oder die Atemwege werden durch den Gaumen blockiert. Deshalb kommt die Atemluft nicht mehr in die Lunge. Die Person kann nicht mehr atmen. Deshalb muss die Person dann nach Luft schnappen. Die Person wacht dabei oft nicht auf.
* **Restless Legs**. Das bedeutet: ruhelose Beine. Betroffene Personen liegen im Bett? Dann spüren die Personen ein Kribbeln und ein Ziehen in den Waden. Deshalb schlafen die Personen schlecht. Oder die Personen müssen immer wieder aufstehen. Deshalb können sie nicht einschlafen.
* **Narkolepsie**. Narkolepsie ist das Fachwort für: Schlafsucht. Betroffene Personen schlafen am Tag plötzlich ein. Deshalb können betroffene Personen in der Nacht nicht durchschlafen.

**Woran können Sie Schlafstörungen erkennen?**

Viele Personen schlafen manchmal schlecht. Aber Personen mit einer Schlafstörung schlafen**mindestens dreimal in der Woche** schlecht. Und diese Personen schlafen für **mindestens einen Monat lang** schlecht. Vielleicht können die Personen nicht einschlafen. Oder die Personen können nicht durchschlafen. Das heißt: Sie wachen in der Nacht oft auf. Oder die Personen wachen früh morgens auf. Dann können die Personen nicht wieder einschlafen. Die Personen schlafen deshalb zu wenig.

Die betroffenen Personen fühlen sich am Morgen nicht erholt. Sie haben vielleicht diese Beschwerden:

* Müdigkeit am Tag
* schlechte Laune
* Reizbarkeit
* Nervosität
* keine Kraft
* kein Antrieb

Sie schlafen schlecht? Oder Sie sind am Tag sehr müde? Und Sie glauben: Vielleicht habe ich Schlafstörungen? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt. Ihr Arzt untersucht Sie.

**Was sind die Ursachen von Schlafstörungen?**

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben. Manchmal sind Erkrankungen die Ursache einer Schlafstörung. Auch Gewohnheiten im Alltag können Schlafstörungen verursachen:

* Getränke mit Koffein trinken. Koffein macht den Körper wach. Koffein ist zum Beispiel in Kaffee, schwarzem Tee oder Cola.
* Abends Alkohol trinken,
* abends zu viel oder zu wenig essen,
* rauchen,
* wenig Bewegung am Tag,
* Stress und Ärger,
* ein zu helles oder zu lautes Schlafzimmer,
* ein zu warmes oder zu kaltes Schlafzimmer
* oder **Schichtarbeit**. Das bedeutet: Die Arbeitszeiten der Personen wechseln oft. Mal arbeiten die Personen morgens und nachmittags. Und mal arbeiten die Personen in der Nacht. Die Personen sind müde? Dann können die Personen oft nicht schlafen gehen. Die Personen müssen dann nämlich arbeiten.

Auch manche **Medikamente** können Schlafstörungen verursachen. Dazu gehören zum Beispiel Medikamente gegen:

* Bluthochdruck,
* Herzerkrankungen
* oder Depressionen.

Ihr Arzt hat Ihnen ein Medikament verschrieben? Und Sie glauben: Durch das Medikament habe ich Schlafstörungen? Dann setzen Sie das Medikament **nicht** ab. Nehmen Sie das Medikament trotzdem weiter ein. Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt. Vielleicht kann der Arzt Ihnen ein anderes Medikament verschreiben. Oder Sie können das Medikament zu einer anderen Uhrzeit einnehmen.

Auch **Schlafmittel** können Schlafstörungen verursachen. Es gibt chemische Schlafmittel. Diese Schlafmittel werden künstlich hergestellt. Und es gibt pflanzliche Schlafmittel. In pflanzlichen Schlafmitteln ist zum Beispiel Baldrian oder Hopfen. Chemische Schlafmittel sind öfter der Grund für Schlafstörungen als pflanzliche Schlafmittel. Personen nehmen chemische Schlafmittel lange Zeit ein? Dann gewöhnt sich der Körper an die chemischen Schlafmittel. Ohne die chemischen Schlafmittel können die Personen vielleicht gar nicht mehr schlafen. Deshalb nehmen die Personen immer mehr von den chemischen Schlafmitteln.

Die Personen nehmen plötzlich keine chemischen Schlafmittel mehr ein? Experten glauben: Das Gehirn reagiert dann auf den Schlafmittel-Entzug. Deshalb sind die Personen wacher. Und die Personen sind aktiver. Deshalb können die Personen nicht mehr schlafen.

Auch die Wechseljahre einer Frau können Schlafstörungen verursachen. In der Wechseljahren verändern sich nämlich die Hormone im Körper der Frau.

Manche **körperliche Erkrankungen** können Schlafstörungen verursachen. Diese körperlichen Erkrankungen können der Grund für Schlafstörungen sein:

* [Schilddrüsenüberfunktion](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schilddruesenueberfunktion-722735.html)
* Erkrankungen der Prostata
* [Sodbrennen](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/sodbrennen-862575.html)

Auch **seelische Erkrankungen** können Schlafstörungen verursachen. Diese seelischen Erkrankungen können der Grund für Schlafstörungen sein:

* [Depressionen](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/depressionen-912065.html)
* Angststörungen
* [Alkoholsucht](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html)
* [Schizophrenie](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/schizophrenie-912069.html). Personen mit Schizophrenie nehmen die Realität verändert wahr. Personen mit Schizophrenie hören zum Beispiel Stimmen. In Wirklichkeit gibt es aber keine Stimmen. Die Person stellt sich die Stimmen vor.

**Was können Sie gegen Schlafstörungen tun?**

Nehmen Sie Schlafstörungen ernst. Vielleicht ist eine Erkrankung die Ursache für die Schlafstörungen. Gehen Sie zu Ihrem Arzt. Ihr Arzt untersucht Sie.

Sie können verschiedene Dinge gegen Schlafstörungen tun, zum Beispiel:

* Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Das bedeutet: Bewegen Sie sich ausreichend. Trinken Sie keinen Alkohol oder nur wenig Alkohol. Rauchen Sie nicht.
* Achten Sie auf die richtige Schlafumgebung. Das Schlafzimmer soll nicht zu warm oder zu kalt sein. Und das Schlafzimmer soll nicht zu hell sein.
* Machen Sie Entspannungsübungen.
* Machen Sie eine Verhaltenstherapie. Dort lernen Sie: Warum schlafe ich schlecht? Wie kann ich wieder besser schlafen?

**In diesem Video erfahren Sie: Sie möchten gut schlafen. Was können Sie tun?**

**Tipps für einen guten Schlaf**

*© W&B*

Sie haben Sorgen oder Ängste? Dann sprechen Sie mit einem Psychotherapeuten. Dort lernen Sie: Wie kann ich mit meiner Angst umgehen? Wie kann ich Probleme lösen?

Sie möchten ein Schlafmittel nehmen? Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Ihr Arzt kann entscheiden: Hilft Ihnen ein Schlafmittel? Und welches Schlafmittel hilft Ihnen?

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Schlafstörungen wissen? Mehr Informationen über Schlafstörungen finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.