

SCHLAFSTÖRUNGEN: URSACHEN, GEFAHREN, TIPPS + HAUSMITTEL

Einfach mal wieder gut schlafen! Für Menschen mit Schlafstörungen scheinbar unmöglich. Anstatt zu schlafen und sich zu erholen, liegen sie stundenlang wach, wälzen sich hin und her oder wachen immer wieder auf. Die Folge sind nicht nur Müdigkeit am nächsten Tag, sondern ernste Folgen für die psychische und physische Gesundheit. Betroffene fragen sich: Was tun? Wer in dieser Situation zu Schlaftabletten greift, löst vielleicht kurzfristig das Problem, behandelt aber nicht die Schlafstörungen – und gerät in die Gefahr einer Abhängigkeit. Wir zeigen, welche Ursachen hinter Schlafstörungen stecken können und welche Tipps und Hausmittel helfen, um besser einzuschlafen...



Ursachen: Woher kommen Schlafstörungen?

Manche Menschen legen sich abends einfach ins Bett, murmelnd vielleicht noch ein „Gute Nacht“, drehen sich zur Seite und schlafen sofort ein. Keine lange Einschlafphase. Kein schnarchgestörtes Erwachen. Am nächsten Morgen wachen sie auf, sind ausgeruht, fröhlich, leistungsfähig und putzmunter. Klasse. Rund 15 Prozent der Deutschen klagen hingegen über regelmäßige Schlafstörungen – Frauen häufiger als Männer.

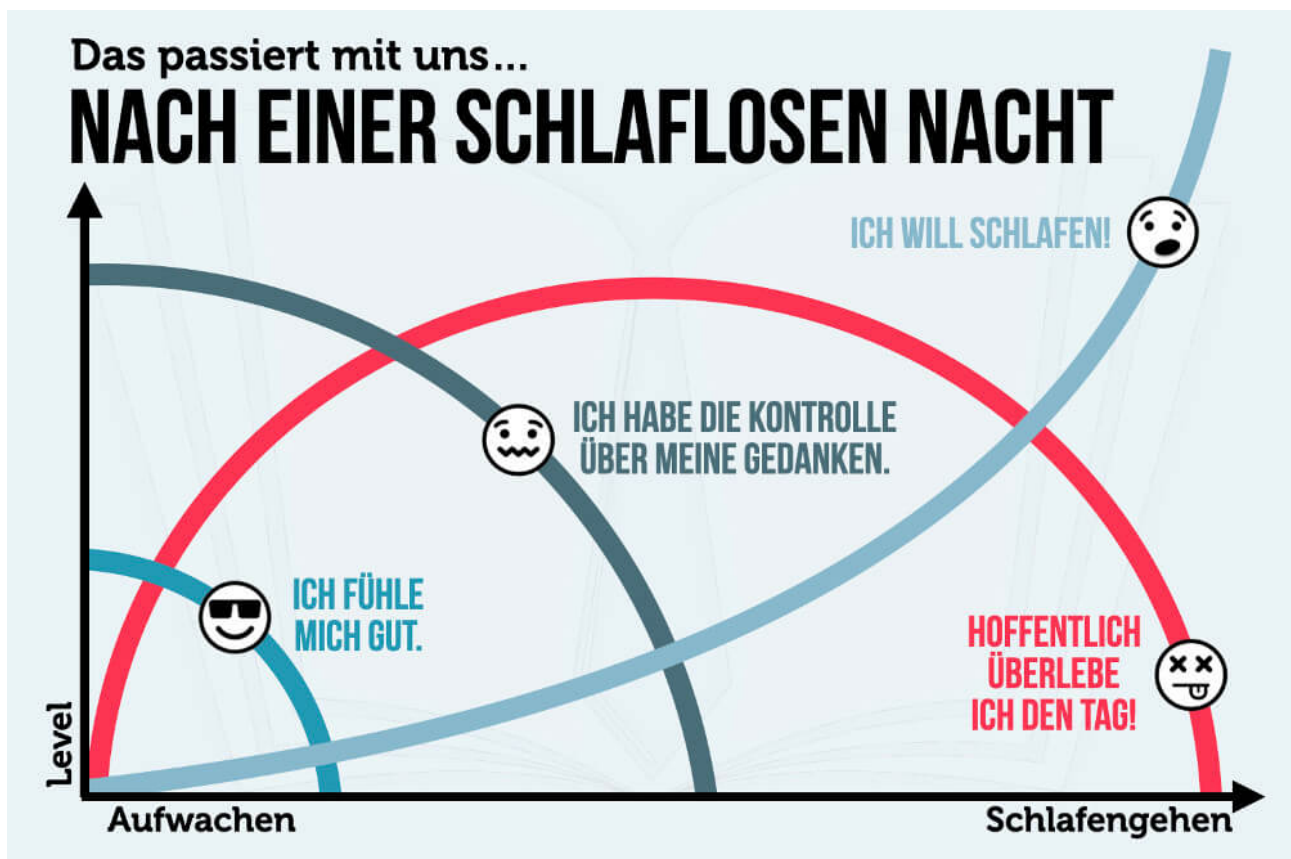
Sie quälen sich durch die Nacht, können nicht ein- oder durchschlafen, leiden unter schlechter Schlafqualität und fühlen sich nicht erholt, sondern gerädert. Die Ursachen hinter Schlafstörungen können jedoch sehr unterschiedlich sein:

- **Innere Anspannung**
Stress und Sorgen gelten als Hauptfaktoren für Schlafstörungen und schlaflose Nächte. Für einen erholsamen Schlaf ist das Hormon Melatonin verantwortlich. Wer Stress und private Sorgen im Bett verarbeitet, produziert Stresshormone und fühlt sich wacher. Gepaart mit dem unguuten Gefühl liegen Betroffene stundenlang wach und grübeln.
- **Falsche Schlafumgebung**
Es ist zu hell, zu laut, zu ungemütlich, zu warm – es gibt viele Möglichkeiten, eine falsche Schlafumgebung zu schaffen. Sie alle haben zur Folge, dass die erholsame Nachtruhe ausbleibt. Wer mit Schlafstörungen zu kämpfen hat, sollte sich gezielt mit der Gestaltung des eigenen Schlafbereiches auseinandersetzen.
- **Schlechte Gewohnheiten**
Übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin, Cola, aber auch Kaffee oder Tee am Abend sind wahre Schlafkiller. Gleiches gilt für fettiges Essen. Der Körper braucht enorm viel Energie für die Verdauung und kommt nicht zur Ruhe. Auch Sport am Abend kann zu Schlafstörungen führen. Erst nach mehreren Stunden befindet sich der Körper wieder im Ruhezustand.
- **Körperliche Auslöser**
Gerade hormonelle Veränderungen führen bei vielen Menschen zu Schlafstörungen. So treten diese häufig in der Pubertät, während der Wechseljahre aber auch bei Schwangerschaften auf. Auch Über- oder Unterfunktionen der Schilddrüse können Schlafstörungen nach sich ziehen. Gleiches gilt für andere Erkrankungen, die als Ursache für Schlafstörungen in Betracht kommen – eine Übersicht dazu im nächsten Abschnitt.
- **Restless Legs Syndrom**
Das Restless Legs Syndrom gehört zu den sogenannten schlafbezogenen Bewegungsstörungen und äußert sich so, dass Betroffene – kaum haben sie sich hingelegt – ein unangenehmes Kribbeln oder Zucken in den Beinen verspüren und deswegen nicht einschlafen können. Linderung lässt sich meist schon dadurch erreichen, indem Betroffene kurz aufstehen und ein wenig umhergehen.
- **Nächtliche Alpträume**
Nicht nur Kinder leiden unter Alpträumen, auch Erwachsenen können sie den Schlaf rauben. Wer mitten in der Nacht voller Angst und Panik erwacht, kann nur schwer wieder einschlafen. Das Herz schlägt schnell, der Körper ist in Alarmbereitschaft, statt zu Schlafen müssen Sie sich erst einmal wieder beruhigen. Regelmäßige Alpträume können zu anhaltenden Schlafstörungen führen.

Welche Krankheiten verursachen Schlafstörungen?

Schlafstörungen können auch Symptome und Begleiterscheinung von verschiedenen Krankheiten sein. Bekannt sind etwa Zusammenhänge zwischen schlechtem Schlaf und psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Auch neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose oder Parkinson können mit Schlafstörungen einhergehen.

Schlafstörungen müssen aber nicht zwangsläufig mit einer schweren Erkrankung zusammenhängen. Auch Atemwegserkrankungen oder Kopfschmerzen reichen aus, um den Nachtschlaf zu stören. Allgemein können alle Krankheiten, die zu (chronischen) Schmerzen führen, Schlafstörungen verursachen.



Verschiedene Arten von Schlafstörungen

Nicht nur die Ursachen unterscheiden sich, auch Schlafstörungen selbst äußern sich nicht immer gleich. Wenn über das Thema gesprochen wird, sollte daher geklärt werden, um welche Art es sich überhaupt handelt. Wir stellen Ihnen die häufigsten Formen von Schlafstörungen vor:

Einschlafstörung

Betroffene schaffen es einfach nicht in den Schlaf zu finden. Sie drehen sich endlos in den Laken, liegen über Stunden wach wissen sich oft nicht zu helfen. Manche greifen sogar zur Schlaftablette, um überhaupt schlafen zu können. Begleitet wird diese Art der Schlafstörung durch bereits vorherige Sorgen und Angst vor dem ins Bett gehen: „Gleich werde ich wieder Schlafstörungen bekommen und die halbe Nacht wach liege...“.

Durchschlafstörung

Einnicken geht noch gut, aber abschalten nicht. Bei Durchschlafstörungen dauert es meist nicht lange, bis der Schlaf wieder vorbei ist. Mehrere Stunden am Stück sind kaum denkbar. Mal schafft man es, wieder einzuschlafen, mal liegt man länger wach. Das wiederholt sich mehrmals pro Nacht. Wer unter dieser Schlafstörung leidet, schläft nicht erholsam – zudem haben Betroffene oft das Problem, kurz vor dem Aufstehen noch einmal einzuschlafen und dann nur schwer aus dem Bett zu kommen.

Schlafapnoe

Bei manchen Menschen kommt es in der Nacht zum temporären Atemaussetzern. „Schlafapnoe“ nennt der Fachmann das, und es tritt bei etwa fünf Prozent der Bevölkerung auf – vor allem bei Männern mittleren Alters. Das führt zu Sauerstoffmangel in der Nacht und Müdigkeit wie Konzentrationsstörungen am Tag. Zudem pumpt der Körper während der Atemaussetzer jedes Mal Unmengen Adrenalin ins Blut, eine Art Notfallprogramm, um sich vor dem drohenden Erstickungstod zu retten. Auch das wirkt erholsamem Tiefschlaf entgegen.

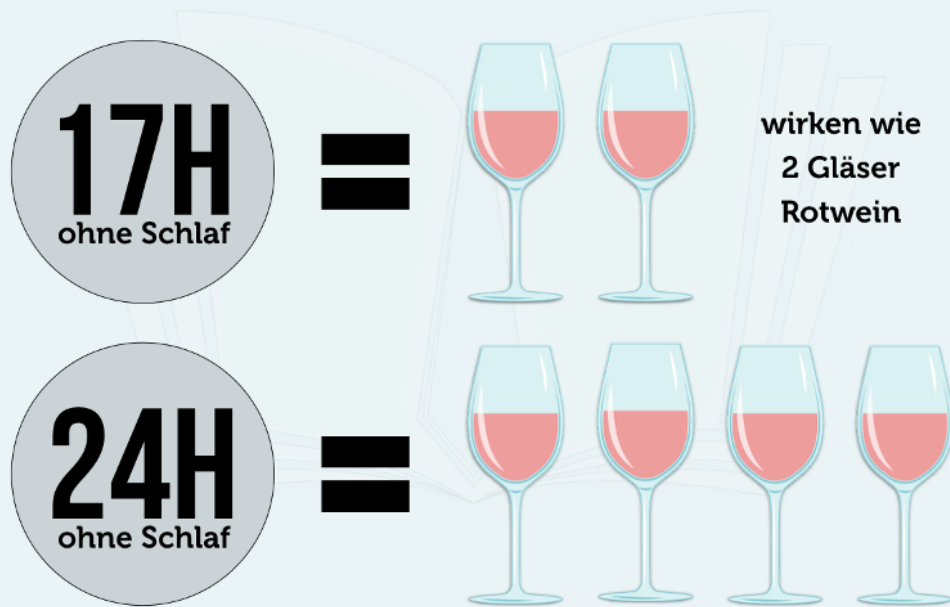
Bettmonogamie

Zuhause schlafen Betroffene ganz ok, wenn auch nicht wirklich gut. Aber in fremden Betten, auf fremder Matratze, falschem Kopfkissen, umgeben von falschem Zimmerklima – keine Chance. Sobald es nicht das eigene Bett ist, tritt eine akute Schlafstörung auf und Betroffene können teilweise überhaupt nicht schlafen. Ein Urlaub oder die Dienstreise werden so zu großen Herausforderungen.

Die Gefahren von Schlafstörungen

Schlafstörungen sind mehr als nur ein ärgerliches Problem, mit dem Betroffene sich nachts herumschlagen müssen. Wer selbst nicht darunter leidet, kann es sich oft nur schwer vorstellen, doch bereits nach sehr kurzer Zeit werden Schlafstörungen zu einer ernststen Belastung und Bedrohung der Gesundheit. Anfangs sind die Konsequenzen noch erträglich – spürbar sind Sie aber sofort:

SCHLAFMANGEL - UND DIE FOLGEN



Die gesundheitlichen Folgen von Schlafstörungen und dem daraus resultierenden Schlafmangel sollten auf keinen Fall unterschätzt werden. sind daher nicht zu unterschätzen. Zahlreiche Probleme und Risiken können auf Schlafmangel zurückgeführt werden:

- **Konzentrationsprobleme**
Schon eine Stunde Schlafmangel kann die Reaktionsgeschwindigkeit drastisch senken, wir treffen langsamer und schlechtere Entscheidungen und gehen höhere Risiken ein. Anhaltende Schlafstörungen führen zudem zu großen Konzentrationsschwierigkeiten. Es fällt schwer, sich auch nur für einen kurzen Zeitraum zu konzentrieren.
- **Stimmungsschwankungen**
Jeder, der sich an seine letzte schlaflose Nacht erinnert, weiß, wie gereizt man bereits auf Kleinigkeiten reagieren kann. Beziehungen können erheblich darunter leiden, da der Frust sich laut und aufbrausend entladen kann.
- **Übergewicht**
Forscher wissen: Wer jede Nacht weniger als vier Stunden schläft, stört die Ausschüttung wichtiger Hormone, wie Cortisol, Melatonin, Leptin oder Prolactin. Das Immunsystem wird geschwächt, die Menschen altern schneller und haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
Eine Langzeitstudie zeigte, dass weniger als sechs Stunden Schlaf langfristig das Risiko von Herzerkrankungen (+48 Prozent) und Schlaganfällen (+15 Prozent)

deutlich erhöht. Im schlimmsten Fall führen die Schlafstörungen somit zu lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen. Viginie Godet-Cayré vom Centre for Health Economics and Administration Research in Frankreich zeigte zudem, dass Menschen mit Schlafstörungen insgesamt öfter kränkeln und häufiger auf der Arbeit fehlen als Durchschläfer.

- **Hypersomnien**

Unter Hypersomnie verstehen Mediziner wiederum ein erhöhtes Schlafbedürfnis am Tag – häufig ebenfalls Folge von wiederkehrenden nächtlichen Schlafstörungen und Schlafunterbrechungen. Unter Narkolepsie („Schlafkrankheit“) dagegen leidet, wer tagsüber nicht nur ein Schlafbedürfnis entwickelt, sondern regelrechte Schlafattacken erlebt.

10 Indizien für Schlafstörungen

Ob und wie sehr Sie von Schlafstörungen betroffen sind, können Sie mit dem folgenden einfachen Test herausfinden. Der ist natürlich nicht wissenschaftlich und ersetzt auch keinen Arztbesuch, sondern soll Ihnen nur erste Hinweise liefern, die womöglich für eine medizinische Diagnose und Behandlung sprechen. Um den Schlafstörungen Test zu absolvieren, haken Sie einfach gleich hier online an, wie viele der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Ich kann nur schlecht einschlafen, obwohl ich abends müde ins Bett gehe.
- Ich habe jede Woche in mehr als zwei Nächten Schlafstörungen.
- Ich wache seit rund vier Wochen mehrmals in der Nacht auf und liege dann lange wach.
- Mein Schlaf ist sehr oberflächlich, ich wache leicht auf.
- Ich benötige mindestens 45 Minuten zum Einschlafen – und das schon seit einem Monat.
- Ich schlafe nachts nie länger als vier bis fünf Stunden durch.
- Ich fühle mich morgens überhaupt nicht ausgeruht, sondern gerädert.
- Ich bin tagsüber seit Wochen müde und abgespannt.
- Ich schlafe neuerdings tagsüber leicht und ungewollt ein.

Falls Sie nur zwei oder mehr der Aussagen zugestimmt haben und diese Symptome über einen längeren Zeitraum andauern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Schlafstörungen Tipps: Tipps und Hausmittel

Um endlich besser schlafen zu können und das stundenlange Hin-und-her-Wälzen zu beenden, greifen immer mehr Menschen zu Medikamenten und Schlafmitteln. Doch bringen diese, gerade langfristig, keine Lösung des Problems, sondern führen in einen Teufelskreis. Sobald Schlaftabletten und andere Schlafstörung Medikamente abgesetzt werden, verschlechtert sich in der Regel die Schlafqualität erneut. So entsteht schnell eine Medikamenten-Abhängigkeit.

Zum Glück gibt es Alternativen: Hausmittel und andere bewährte Tipps gegen Schlafstörungen. Wir haben die Besten für Sie hier zusammengestellt, mit denen Sie ganz ohne Nebenwirkungen Ihre Schlafstörungen bekämpfen können:

- **Innere Unruhe abbauen**
Berufliche oder private Sorgen sollten Sie möglichst nicht mit ins Bett nehmen. Je mehr Sie in den späten Stunden anfangen zu grübeln, Szenarien im Kopf durchspielen oder sich mit Ihren Sorgen beschäftigen, desto wahrscheinlicher, dass Schlafstörungen folgen. Versuchen Sie die innere Unruhe bereits vorher abzubauen. Kümmern Sie sich um ungelöste Probleme, sprechen Sie mit Partner, Freunden oder Familie über Sorgen oder schreiben Sie negative Gedanken auf, damit diese Sie weniger belasten.
- **Rituale pflegen**
Um Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten, können abendliche Rituale helfen. Lesen Sie beispielsweise jeden Abend vor dem Zubettgehen noch ein Kapitel Ihres Buches, trinken Sie einen beruhigenden Tee (keinen Schwarzen oder Grünen!) oder meditieren Sie. Was Ihnen hilft, sich auf den Schlaf vorzubereiten, liegt in Ihrem persönlichen Empfinden. Ihr Körper kann diese Rituale jedoch nutzen, um abzuschalten.
- **Raumtemperatur regulieren**
Als geeignete Schlaftemperatur gilt ein Bereich von 17 bis 20 Grad Celsius. Wichtig ist vor allem, dass Ihr Schlafraum nicht zu warm ist. Während des Schlafes sinkt die Körpertemperatur leicht ab. Verhindert eine hohe Raumtemperatur diesen Mechanismus, beginnt der Schlaf unruhig zu werden – wir wälzen uns auf der Suche nach einer kühleren Position. Wichtig ist auch frische Luft. Machen Sie 15 Minuten vor dem Schlafengehen das Fenster auf und lassen Sie Sauerstoff in den Raum.
- **Kopfkino nutzen**
Lange Zeit galt das Schäfchenzählen als ein wirksames Mittel gegen Probleme beim Einschlafen. Mittlerweile gehen Forscher jedoch davon aus, dass es nicht Schafe sind, die das Einschlafen erleichtern, sondern schöne Bilder, die wir uns in Gedanken malen. Ein schöner Strand, eine blühende Frühlingswiese oder eine idyllische Berghütte – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist allein, dass Sie sich bei den Gedanken an das Bild wohl und geborgen fühlen.

- **Warme Milch mit Honig trinken**
Ein Glas warme Milch mit Honig gehört zu den altbewährten Hausmitteln gegen Schlafstörungen. Das wirkt beruhigend und kann zu den oben bereits genannten Ritualen werden, die Sie vor dem Schlafen einführen. Das funktioniert natürlich auch mit anderen beruhigenden Getränken.
- **Lavendelöl ausprobieren**
Ein weiteres Hausmittel bei Schlafstörungen ist Lavendel. Dessen Substrat wirkt beruhigend und schon der Geruch sorgt für Entspannung. Ob als Tee getrunken oder Badezusatz vor dem Schlafengehen entspannen die enthaltenen ätherischen Öle und Flavonoide der Heilpflanze unser Nervensystem. Großer Vorteil: Anders als Medikamente oder Beruhigungsmittel macht Lavendel nicht abhängig und hat keine Nebenwirkungen.
- **Wieder aufstehen**
Es mag paradox klingen, doch wenn Sie nicht einschlafen können, kann es helfen, noch einmal aufzustehen. Stundenlang wach im Bett liegen ist keine Lösung für Schlafstörungen. Wenn Sie länger bereits 30 bis 45 Minuten wach liegen, stehen Sie auf. Machen Sie es sich beispielsweise mit einem Buch gemütlich – lassen Sie das Licht aber unbedingt gedimmt. Sobald die Augen dann schwer werden, gehen Sie wieder ins Bett.
- **Lärmquellen reduzieren**
Wer an einer befahrenen Straße wohnt oder Nachbarn hat, die auch gerne mal spät abends Krach machen, kennt das Problem. Gerade in der Einschlafphase reagiert der Körper durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortisol auf Geräusche. Schlafen ist dann kaum möglich. Versuchen Sie Lärmquellen so zu reduzieren und für Stille zu sorgen. Lassen sich einige Geräusche außerhalb der Wohnung nicht reduzieren (wie Autos auf der Straße) können Sie einem Hörbuch oder leiser Musik lauschen. Solch angenehme Geräusche sind besser als störender Krach.
- **Zimmer verdunkeln**
Straßenlaternen oder die Scheinwerfer vorbeifahrender Autos können Schlafstörungen fördern. Das Schlafhormon Melatonin wird nur bei Dunkelheit gebildet. Um die Produktion des Hormons zu behindern, reichen bereits kleinste Lichtquellen. Manche Menschen reagieren bereits auf Standby-Lämpchen an Fernsehern. Besonders dann gilt: Alle Lampen ausschalten und die Jalousien schließen. Wem auch das nicht reicht, sollte sich eine Schlafmaske zulegen.
- **Schlafrhythmus beibehalten**
Ein simpler, doch zugleich sehr effektiver Tipp: Schlafen Sie regelmäßig. Der Körper kann sich besser an einen bestimmten Schlafrhythmus anpassen, wenn Sie diesen langfristig beibehalten. Gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens immer zur selben Uhrzeit auf. Es hilft, diesen Rhythmus auch am Wochenende aufrecht zu erhalten. Ihr Körper kann sich dann an die Schlafzeiten gewöhnen und Sie finden leichter in den Schlaf.