

Schlafstörungen: Ursachen



Psychiatrische Erkrankungen

Viele Schlafstörungen sind Vorboten oder Begleitsymptome psychiatrischer Erkrankungen. Oft betroffen sind Patienten mit Depressionen. Ein- und Durchschlafstörungen sind ganz typisch. Bei Angststörungen ist besonders das Einschlafen stark gestört, bei Patienten mit Demenz verändert sich häufig die Verteilung des Schlafes über den Tag hinweg massiv, so dass im Extremfall die Patienten tagsüber fast nur noch schlafen und nachts wach sind. Missbrauch und Abhängigkeit von Alkohol und Drogen führen zu unterschiedlichsten Schlafstörungen, ganz häufig kommt es aber zu schweren Durchschlafstörungen, die auch nach Weglassen der auslösenden Substanz über Jahre weiter bestehen können.

Andere Gehirnerkrankungen

Viele neurologische Erkrankungen, wie Multiple Sklerose, die Parkinson'sche Erkrankung, Epilepsien, Gehirntumore und der Schlaganfall führen zu erheblichen Schlafstörungen und zum Teil auch zu erhöhter Tagesmüdigkeit. Bestimmte Erkrankungen des Zwischenhirns können massive Tagesmüdigkeit im Rahmen einer sogenannten idiopathischen Hypersomnie oder einer Narkolepsie verursachen. Zu den neurologischen Erkrankungen gehören auch nächtliche Bewegungsstörungen, von denen die wichtigste das Restless-Legs-Syndrom ist, bei dem es in der Nacht zu unangenehmen Missempfindungen der unteren Extremität kommt, die das Einschlafen behindern und zu unwillkürlichen nächtlichen Beinbewegungen führen, die die Schlafkontinuität stören. Eine Vielzahl weiterer nächtlicher Bewegungsstörungen; z.B. auch Schlafwandeln, können den Schlaf beeinträchtigen.

Nächtliche Atmungsstörungen

Nächtliche Atmungsstörungen betreffen 2 bis 5 % der Bevölkerung. Schnarchen, ein Alarmsymptom für nächtliche Atmungsstörungen, ist sogar noch wesentlich häufiger. Vor allem, aber nicht ausschließlich Menschen, die Schnarchen, weisen während des Schlafens nicht selten Atempausen auf. Während solcher Pausen, die als Apnoen bezeichnet werden, kommt es zu einer Abnahme des Sauerstoffgehalts im Blut. Am Ende jeder Atempause steht eine Weckreaktion, weshalb der Schlaf solcher Patienten erheblich gestört ist. Solche Atempausen, die bei schwer betroffenen Patienten viele hundert Mal pro Nacht vorkommen, stören nicht nur die Schlafkontinuität, sondern führen jedes Mal zu einer erheblichen Stressreaktion mit Ausschüttung von Stresshormonen. Deshalb ist das Schlafapnoe-Syndrom eine Erkrankung, die mit einem erhöhten Risiko für Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen verbunden ist. Der überwiegende Teil der Patienten bemerkt diese Schlafstörung selbst nicht und leidet ausschließlich an erhöhter Tagesmüdigkeit.

Sonstige Erkrankungen

Viele Erkrankungen, die nicht primär das Gehirn betreffen, können indirekt erhebliche negative Wirkung auf den Schlaf haben. Hierzu gehören hormonelle Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen, Hypophysenerkrankungen, Nebennierenrindenerkrankungen) aber auch chronische-entzündliche Prozesse wie die rheumatoide Arthritis und Krebserkrankungen. Alle Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen, können den Schlaf ganz erheblich stören und umgekehrt scheinen chronische Schlafstörungen die Schmerzempfindlichkeit zu erhöhen.

Drogen und Medikamente

Ein Glas Wein oder Bier am Abend fördern das Einschlafen. Alkohol behindert jedoch das Durchschlafen und vermindert insgesamt die Erholbarkeit des Schlafes. Viele Medikamente für die unterschiedlichsten Erkrankungen können Schlafstörungen verursachen (Beipackzettel beachten!) und bestimmte Schlafmittel führen dauerhaft eingenommen zu einer Abhängigkeit und zu weiter bestehenden, zum Teil sogar zunehmenden Schlafstörungen.

Schlafumgebung und -gewohnheiten

Selbstverständlich hat die Schlafumgebung einen erheblichen Einfluss. Lärm, Lichtverhältnisse oder auch die Umgebungstemperatur können den Schlaf stark beeinträchtigen. Jedoch auch unregelmäßige Schlafenszeiten, Schichtarbeit, die Einnahme großer Mahlzeiten zum Abendessen, sehr intensiver Sport direkt vor dem Schlafengehen und ähnliches können sich negativ auf einen erholsamen Schlaf auswirken.

Psychosoziale Probleme

Wer Sorgen im Beruf und im Privatleben hat, können ebenfalls vorübergehende Schlafstörungen plagen. Dann, wenn es akuten Anlass zur Besorgnis gibt, stellen solche Schlafstörungen keine Erkrankung dar und verschwinden nach Abklingen des Stressors in aller Regel spontan. Sollten die privaten und beruflichen Belastungen allerdings dauerhaft anhalten oder sollte die Schlafstörung darüber hinaus wesentlich andauern, empfiehlt sich, sich in ärztliche Behandlung zu begeben.

Newsletter gesponsert:

