

## Checkliste: Mögliche Ursachen für Schlafstörungen

Gehe die Liste von oben nach unten durch und teste, ob eine Veränderung beim jeweiligen Punkt Dir hilft. Beispielsweise kannst du beim Punkt „Ist es nachts zu hell?“ ausprobieren Deinen Rollladen komplett dicht zu schließen und alle Geräte mit Standbylicht komplett auszuschalten, damit Dein Schlafzimmer garantiert stockdunkel ist. Im Idealfall löst das Dein Schlafproblem. Wenn nicht, dann auf zum nächsten Punkt und den testen.

Ausdrucken – abhaken – besser Schlafen!

### Ursachen von Schlafstörungen im Schlafzimmer

Was kannst Du im Schlafzimmer ändern, das Dich möglicherweise vom erholsamen Schlaf abhält?

- Ist es nachts zu hell?
- Ist es nachts [zu kalt oder zu heiß?](#)
- Bekommst Du nachts zu wenig frische Luft?
- Verwirrt LED-Licht am Abend Deinen Schlaf-Wach-Rhythmus?
- Verwirrt [Bildschirmlicht am Abend](#) Deinen Schlaf-Wach-Rhythmus?
- Ist Deine Matratze zu alt oder unpassend?
- Ist Deine Bettdecke nicht gut oder [ist die Bettdecke zu warm oder zu kalt?](#)
- [Unterstützt das Kissen Deinen Nacken?](#)
- Hast Du ein unpassendes Bett?
- Liegst Du in einer unpassenden Schlafposition?
- Hausstauballergie – [Hast Du oft genug gesaugt?](#)
- Hausstauballergie – Hast Du Dein [Bett richtig gemacht?](#)
- Summt oder brummt es permanent? Oder gibt es andere störende Geräusche?
- Hast Du zu viele [sauerstoffverbrauchende Pflanzen?](#)
- [Schnarcht Dein Partner?](#)

### Ursachen Schlafstörungen im Verhalten

Haben sich bei Dir Verhaltensweisen eingebürgert, die Deinen Schlaf verschlechtern?

- Nimmst Du aufputschende Speisen oder Getränke vor dem Schlafengehen zu Dir?
- Hast zu wenig [Bewegung](#) am Tag?
- Isst Du zu mächtige Speisen vor dem Schlafengehen?
- Trinkst Du zu viel vor dem Schlafengehen?
- Hast Du zu wenig gelacht?
- Hast Du zu scharf gegessen?
- Hast Du unregelmäßige Schlafenszeiten?
- Arbeitest Du in Schichtarbeit?

## Psychische Ursachen für Schlafstörungen

Manchmal sorgen Gedanken, Emotionen und psychische Leiden für eine innere Unruhe.

- Leidest Du unter Angstzuständen?
- Hast Du Depressionen?
- Machst Du Dir Sorgen?
- Plagt Dich Wut?
- Bist Du im Dauerstress?
- Leidest Du unter einem chronischem Erschöpfungssyndrom?
- Leidest Du unter Schlafsucht (Narkolepsie)?
- Machst Du Dir schlechte Gedanken am Abend?
- [Plagen Dich Alpträume?](#)
- Schenkst Du schönen Dingen zu wenig Aufmerksamkeit?
- Schenkst Du schlimmen Dingen zu viel Aufmerksamkeit?

## Medizinische Ursachen für Schlafstörungen

Es gibt viele medizinische Ursachen für Schlafstörungen. Manche sind offensichtlicher als andere. Wenn Du bei den nichtmedizinischen Ursachen keinen Auslöser für Deine Probleme finden konntest, dann checke, ob Du eine der folgenden Krankheiten bei einem Arzt prüfen lassen möchtest.

- [Schnarchst Du? Mit Atemaussetzern?](#)
- Hast Du häufig kalte Füße?
- Hast Du Verspannungen, rheumatische Erkrankungen oder Dauerschmerzen?
- Hast Du eine Magen-Darm-Erkrankung?
- Hast Du eine chronische Infektion?
- Hörst Du einen Tinnitus?
- Leidest Du unter Hormonveränderungen?
- Leidest Du unter Nervenschädigung
- Leidest Du unter neurologischen Erkrankungen? Bspw. [Restless Legs Syndrom?](#)
- Knirscht Du nachts mit Deinen Zähnen?
- Könntest Du vielleicht Schlafwandeln?
- Halten Dich Atemnot durch Erkältungen, Allergien, Asthma, etc. vom Schlafen ab?
- Bildest Du Nachtschweiß wegen der Schilddrüse?
- Hattest Du einen unentdeckten Schlaganfall?
- Leidest Du unter Nebenwirkungen von Medikamenten/Drogen?
- Hast Du eine Erkrankung der Niere?
- Hast Du schon Deinen Hausarzt befragt? (Sicherheitsbedürfnis)
- Hast Du schon Deinen Zahnarzt befragt? (Sicherheitsbedürfnis)
- Hast Du schon einen Psychologen befragt? (Sicherheitsbedürfnis)
- Hast Du schon einen Neurologen befragt? (Sicherheitsbedürfnis)
- Hast Du schon ein Schlaflabor besucht? (Sicherheitsbedürfnis)
- Hast Du schon einen HNO-Arzt befragt? (Sicherheitsbedürfnis)
- Hast Du schon einen Allergologen befragt? (Sicherheitsbedürfnis)