

# Heißt Schlaflosigkeit IMMER: Die Hormone sind schuld?

NEIN, nicht IMMER.

Aber OFT.

Nächtliche Unruhe, Aufwachen, Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen, dadurch extreme Dauermüdigkeit über Wochen kann auch andere Ursachen haben.

**Schilddrüsenaktivität:** Sowohl Über- als auch Unteraktivität der Schilddrüse kann zu sehr ähnlichen Symptomen führen, daher IMMER abklären lassen! Ein Blutbild bei der/dem Hausärztin/arzt reicht und gibt sofort Klarheit.

**Daueranspannung durch Sorgen und Stress:** wenn der Körper und der Geist es nicht mehr schafft, in einen abendlichen Entspannungszustand zu kommen, wirkt sich das ebenso unmittelbar auf den Schlaf aus. Und mit einmal lange Ausschlafen am Wochenende ist es dann auch nicht getan.

**Mangelhafte Schlafhygiene** belastet ebenso den erholsamen Schlaf - und da kann frau vieles verbessern (Männer übrigens auch!). [Siehe hier.](#)

---

Revision #2

Created 18 September 2025 16:08:17 by Annette

Updated 18 September 2025 16:25:05 by Annette