

PRESSEMITTEILUNG

Wenn die Schilddrüse den Schlaf raubt

Schlafstörungen könnten ein Frühzeichen von Schilddrüsenfunktionsstörungen sein

Berlin, Juli 2026 – Wer über längere Zeit schlecht schläft, denkt meist zuerst an Stress, psychische Belastungen oder zu viel Bildschirmzeit, selten jedoch an die Schilddrüse. Dabei weisen aktuelle Daten darauf hin, dass Schlafstörungen ein frühes Warnsignal für eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse sein können.(2,3,4) Darauf macht der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V. (BDN) aufmerksam. „Die Schilddrüse beeinflusst zentrale Prozesse im Körper – darunter den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Stimmung und den Energiehaushalt“, erklärt Professor Dr. med. Markus Essler, Experte des BDN.(3,7) Schon leichte hormonelle Veränderungen könnten sich möglicherweise negativ auf die Schlafqualität auswirken.

Menschen mit einer Schilddrüsenüberfunktion leiden oft unter innerer Unruhe, Herzrasen, Nervosität oder nächtlichem Schwitzen.(3,5) „Bei einer Überfunktion läuft der Stoffwechsel permanent auf Hochtouren, viele Betroffene fühlen sich wie unter Strom“, sagt Essler. Dieser Zustand erschwere erholsamen Schlaf und begünstige Ein- und Durchschlafstörungen.(3,7) Dass Schlafprobleme häufig auftreten, zeigt eine Untersuchung zu Morbus Basedow, einer Autoimmunerkrankung, die eine Schilddrüsenüberfunktion auslöst: Rund zwei Drittel der Betroffenen berichteten über Einschlafstörungen.(3) Auch deuten aktuelle Daten darauf hin, dass Frauen vermehrt unter schlafbezogenen Beschwerden im Zusammenhang mit Schilddrüsenerkrankungen leiden.(2)

Müdigkeit trotz Schlaf: Auch Unterfunktionen belasten die Nachtruhe

Doch nicht nur eine Überfunktion wirkt sich negativ auf den Schlaf aus. Auch eine Unterfunktion beeinträchtigt die Schlafqualität, wenn auch auf andere Weise. „Viele Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion sind tagsüber erschöpft und antriebslos, schlafen aber nachts trotzdem schlecht“, erläutert Essler. „Obwohl sie ausreichend lange schlafen, fühlen sie sich morgens nicht erholt“, so der BDN-Experte.(1,3) Ursachen dafür können depressive Verstimmungen, Veränderungen des Stoffwechsels oder Störungen der nächtlichen Atmung sein.(3,6) So weisen Untersuchungen darauf hin, dass eine Hypothyreose mit einem erhöhten Risiko für Schlafapnoe verbunden ist.(3) „Und schließlich kann auch eine Überdosierung der Schilddrüsenmedikamente Schlafprobleme auslösen“, fügt Essler hinzu. Auch deswegen seien regelmäßige Kontrollen erforderlich.

Schlaf und Schilddrüse, eine hormonelle Wechselbeziehung

Der Zusammenhang zwischen Schlaf und Schilddrüse beschäftigt die Wissenschaft seit Jahren. Forschende vermuten, dass Schilddrüsenhormone direkt auf bestimmte Botenstoffe im Gehirn wirken, die Schlaf und Stimmung regulieren.(3,6) Gleichzeitig weisen neue Untersuchungen darauf hin, dass auch Schlafmangel hormonelle Regelkreise beeinflussen kann.(4,7) „Wir gehen heute davon aus, dass Schlaf und Schilddrüse in

einer hormonellen Wechselbeziehung stehen“, erläutert der Bonner Nuklearmediziner. Der bidirektionale Zusammenhang gelte inzwischen als wissenschaftlich gut belegt, auch wenn die zugrunde liegenden biologischen Mechanismen noch nicht vollständig verstanden seien.(4,7)

Bereits milde Hormonveränderungen könnten relevant sein

Eine neue Untersuchung legt jetzt nahe, dass bereits leichte hormonelle Veränderungen – sogenannte subklinische Schilddrüsenunterfunktionen – mit Schlafproblemen verbunden sein könnten. Zu diesem Schluss kommt eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit mit insgesamt 2916 Patientinnen und Patienten, die bei sieben von acht eingeschlossenen Beobachtungsstudien einen Zusammenhang zwischen verminderter Schlafqualität und subklinischer Schilddrüsenunterfunktion fand.(1) Von einer subklinischen Unterfunktion sprechen Fachleute, wenn der TSH-Wert erhöht ist, die Schilddrüsenhormone im Blut (freies T4 und meist auch freies T3) aber noch im Normbereich liegen. „Die aktuelle Evidenz spricht dafür, dass selbst geringe Abweichungen der Schilddrüsenwerte die Schlafzufriedenheit beeinträchtigen können“, resümiert Essler. Gänzlich ohne Veränderung der Hormonwerte können sich Einschlafstörungen bei großen Knoten an der Schilddrüse einstellen, dann häufig begleitet von Atembeschwerden.

Schilddrüse bei Schlafproblemen mitdenken – und ärztlich abklären lassen

Typische Hinweise auf eine Schilddrüsenfehlfunktion sind neben Schlafproblemen und unerklärlicher Erschöpfung unter anderem auch Gewichtsveränderungen, Frieren, Zittern und Konzentrationsprobleme.(3,7) „Wer dauerhaft schlecht schläft und zusätzlich körperliche Veränderungen bemerkt, sollte die Schilddrüse ärztlich abklären lassen“, empfiehlt der BDN-Experte. Zumal Schlafstörungen häufig gemeinsam mit psychischen Beschwerden wie Ängsten, Reizbarkeit oder depressiven Symptomen auftreten,(5,6) die mitunter zunächst ausschließlich psychisch interpretiert würden. „Die gute Nachricht lautet: Viele Schilddrüsenerkrankungen lassen sich gut behandeln – und häufig verbessert sich mit der Therapie dann auch die Schlafqualität deutlich“, betont Essler.

Quellen:

1. Teliti M, Fanfulla F, Croce L, Coperchini F, Rotondi M. The interplay between subclinical hypothyroidism and poor sleep quality: A systematic review. *European Journal of Internal Medicine*. 2024;126:49–55. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2024.03.013>doi
2. Alreshidi A, Albalawi AM, Alanazi FS, et al. Association between thyroid disorders and sleep quality among adults in Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*. 2024;17:2769–2778. doi:10.2147/IJGM.S462138
3. Green ME, Bernet V, Cheung J. Thyroid dysfunction and sleep disorders. *Frontiers in Endocrinology*. 2021;12:725829. doi:10.3389/fendo.2021.725829
4. Li Y, Wang Y, Zhang X, et al. Bidirectional Mendelian randomization analysis between sleep traits and thyroid dysfunction. *Frontiers in Endocrinology*. 2024;15:1453221. doi:10.3389/fendo.2024.1453221
5. Brandt F, Thvilum M, Almind D, et al. Hyperthyroidism and psychiatric morbidity: Evidence from a Danish nationwide register study. *European Journal of Endocrinology*. 2013;170(2):341–348. doi:10.1530/EJE-13-0708
6. Hage MP, Azar ST. The link between thyroid function and depression. *Journal of Thyroid Research*. 2012;2012:590648. doi:10.1155/2012/590648
7. Gronfier C, et al. Sleep and circadian rhythm disturbances in thyroid disorders. *Frontiers in Endocrinology*. 2021;12:725829. doi:10.3389/fendo.2021.725829

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten

Kontakt:

Kerstin Ullrich

Pressestelle

Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V.

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Fon +49 711 8931-641

Fax +49 711 8931-176

ullrich@medizinkommunikation.org