



## Schlafreport 2017

### Aktuelle Daten zu Schlafstörungen, Folgen und Behandlungskonzepten

#### **Ein- und Durchschlafstörungen**

Die Daten einer deutschlandweiten Studie sind bestürzend: 67 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland zeigt im Verlauf eines Jahres Ein- und Durchschlafstörungen. Bei einem Drittel der Betroffenen treten die Symptome sogar 3 mal pro Woche auf. Das Bundesgesundheitsblatt konstatiert das Vorliegen von schlechter Schlafqualität bei 21,9 % der Befragten (Schlack, 2013). Ein schlechter Schlaf schränkt bei vielen Betroffenen die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit ein. Krankschreibungen, das Risiko zu Unfällen am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr nehmen deutlich zu. Schlafstörungen erhöhen auch das Risiko zu Depressionen (Malik 2014) und zur Gewichtszunahme (Chen, 2008) sowie die Wahrscheinlichkeit eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln (Li, 2014). - Viele Betroffene erhoffen sich von Schlaftabletten die Lösung des Problems. Dabei zeigt die aktuell veröffentlichte S3 Leitlinie zur Insomnie, dass die Kognitive Verhaltenstherapie bei Erwachsenen i.d.R. das Mittel der Wahl im Sinne einer nachhaltigen Therapie ist (Riemann, 2017). Nach Ausschluss organischer Ursachen sollte die medikamentöse Therapie sehr gezielt und wegen der potentiellen Nebenwirkung nur kurzfristig eingesetzt werden.

#### **Obstruktive Schlafapnoe**

Am bekanntesten ist wohl die obstruktive Schlafapnoe (OSA).. OSA zeigt eine deutlich steigende Prävalenz . In den USA sind bereits 13 % der erwachsenen Männer und 6 % der Frauen betroffen (Peppard, 2013). Als ein wichtiger Risikofaktor gilt das Übergewicht. Typische Symptome der obstruktiven Schlafapnoe sind u.a. Schnarchen, Tagesmüdigkeit und Einschlafneigung am Tage. Als Folge erhöht sich das Unfallrisiko um das 3-7 fache (Sommers, 2008). Unter bestimmten Arbeitsbedingungen und im Straßenverkehr kann das fatale Folgen haben. Die Therapie der obstruktiven Schlafapnoe ist wichtig, denn über die Symptomatik hinaus erhöht sie u.a. das Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Wissenschaftlich gut belegt ist der Zusammenhang zwischen Bluthochdruck (Fava, 2014) und obstruktiver Schlafapnoe. SBAS (schlafbezogene Atmungsstörungen) stellen auch einen Risikofaktor für den Schlaganfall dar (Dong 2013). - Mit zunehmenden Alter steigt die Prävalenz von OSA und liegt zwischen 20 – 40% (Ancoli-Israel, 1995; Young, 2002). Bleibt sie unbehandelt, geht sie beim älteren Menschen mit einem stärkeren Verlust an Hirnleistung bzw. kognitiver Leistung einher (Blackwell, 2015).

Auch Kinder können von obstruktiver Schlafapnoe betroffen sein. Die Prävalenz beträgt bei Kindern im Vorschulalter bei ca. 3 % (Gislason, 1995) Die Ursache liegt meist in einer Tonsillenhyperplasie. Demzufolge ist die Therapie der Wahl die Tonsillotomie bzw. Tonsillektomie. Die Folgen der obstruktiven Schlafapnoe im Kindesalter sind Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität, emotionale Labilität, Gedeihstörungen und kognitive Einschränkungen, die sich auch in Lernschwäche in der Schule und äußern kann. Unbehandelt kann es bereits im Kindesalter zu einem erhöhten Blutdruck kommen (Kaditis, 2015).

#### **Narkolepsie**

Bei der Narkolepsie handelt es sich um eine lebenslange seltene neurologische Erkrankung, von der die Patienten lebenslang betroffen sind. Es handelt sich um eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus mit übermäßiger Tagesschläfrigkeit. Etwa 0,026 -0,036% der Bevölkerung in den USA und in Westeuropa ist von einer Narkolepsie mit Kataplexie (emotionsbedingter, kurzzeitiger Verlust des Muskeltonus) betroffen (Hublin, 1994; Silber, 2002). Narkolepsie geht mit einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit und des sozialen Lebens einher. Als therapeutische Maßnahmen empfehlen sich begleitende verhaltenstherapeutische Maßnahmen und eine medikamentöse Therapie gegen die Hypersomnie z.B. der Einsatz von Modafinil ( Billiard, 2006; Mayer, 2017).

#### **Parasomnien**

Es handelt sich um Störungen, die aus dem Schlaf heraus entstehen. Sie treten bei Kindern mit einer erhöhten Prävalenz auf. Es handelt sich in der Regel um eine vorübergehende Reifestörung des Gehirns.

#### **Schlafwandeln**

Von Schlafwandeln sind 30% aller Kinder im Alter von 4-6 Jahren betroffen, bis zur Pubertät sind es noch 17%. 4%

der Erwachsenen leiden noch unter Schlafwandeln. Es besteht Verletzungsgefahr und Probleme im sozialen Umfeld. In der Regel werden verhaltenstherapeutische Maßnahmen eingesetzt (Mayer, 2009).

### **Alpträume**

Nahezu jeder Mensch hatte schon einmal einen Alptraum; d.h., die Lebenszeitprävalenz beträgt etwa 100%. Alpträume treten bei Kindern in der ersten Lebensdekade zu 20-50% auf. 2-8 % der Erwachsenen berichten über klinisch –relevante Alpträume. Sie können die Lebensqualität einschränken. Behandlungsmöglichkeiten sind, falls erforderlich, die Behandlung der Grunderkrankung, Psychotherapie und verhaltenstherapeutische Maßnahmen (Mayer, 2009)

### **Schlafbezogene Bewegungsstörungen**

Hierzu gehört das Restless Leg Syndrom (RLS). Besonders in Ruhe und nachts treten Missempfindungen und Bewegungsdrang in den Beinen auf. In selteneren Fällen können auch die Arme davon betroffen sein. Von RLS sind 5-10% der Bevölkerung betroffen (Berger, 2004; Högl 2003). Die Betroffenen können nicht zur Ruhe kommen und leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen. Es tritt Gereiztheit, Müdigkeit und Anspannung auf. Die Lebensqualität leidet. Die Betroffenen ziehen sich oftmals aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Das Mittel der Wahl ist eine dopaminerge Therapie, bei Bedarf wird Eisen substituiert.

### **Schlafmedizinische Versorgung in Deutschland**

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin setzt sich konsequent für die Qualität in der schlafmedizinischen Versorgung ein. Eine wichtige Voraussetzung ist hierbei eine standardisierte Ausbildung der in der Schlafmedizin tätigen Ärzte, Psychologen, Naturwissenschaftler und technischen Assistenten. Der erforderliche Qualitätsstandard im Schlaflabor sollte erfüllt sein.- In Deutschland gibt es aktuell 315 von der DGSM akkreditierte Schlaflabore. Diese Schlaflabore sind insgesamt mit 1760 Betten ausgestattet. Das entspricht im Mittel 5,6 Betten pro Schlaflabor. Es werden insgesamt 349.314 Polysomnographien (im Mittel 1108,9 PSGs/Schlaflabor) und 129.109 Polygraphien (im Mittel 409,9 PGs/Schlaflabor) p.a. durchgeführt . Die Schlaflabore haben unterschiedliche medizinische Schwerpunkte, z.B. Innere Medizin, Psychiatrie/Neurologie, HNO und Pädiatrie. Den größten Anteil an Schlaflabore stellen die Labore mit der medizinischen Fachrichtung Innere Medizin (227) dar. Durchschnittlich kommen in Deutschland 2,2 PSG-Betten und 436,6 durchgeführte PSGs auf 100.000 Einwohner. Es gibt große regionale Unterschiede in der Versorgungslandschaft der Schlafmedizin. Aufgrund des hohen Bedarfs in den Schlaflaboren muss gelegentlich mit längeren Wartezeiten gerechnet werden

### **Vorbeugen ist besser als Heilen**

Am 17. Juli 2015 verabschiedete die Bundesregierung das Präventionsgesetz (PräG). Es sieht im Rahmen einer Nationalen Präventionsstrategie die Vereinbarung bundeseinheitlicher, trägerübergreifender Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung und Prävention sowie Landesrahmenvereinbarungen zur Umsetzung einer Nationalen Präventionsstrategie vor. Insbesondere sollen lebensstilbedingte Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Adipositas eingedämmt werden und die Menschen zur einer gesunden Lebensweise mit vernünftigen Ernährungsgewohnheiten und ausreichend Bewegung angeregt werden. Hierzu gehören auch die erforderlichen Ruhepausen zwischen den Arbeitsphasen und ein erholsamer Schlaf. Ein gesunder Schlaf hat eine große gesundheitspolitische Bedeutung. Darum sollte der erholsame Schlaf als entscheidende Säule der Prävention, neben der gesunden Ernährung, Bewegung und psychovegetativen Balance Einzug in die Präventionsprogramme der öffentlichen Einrichtungen der Kommunen und auch der Betriebe halten. Bereits in Kita und Schuleinrichtungen ist über die Bedeutung des erholsamen Schlafes für die physische, psychische und mentale Entwicklung des Heranwachsenden aufzuklären. Es sollten Empfehlung ausgesprochen werden auf welche Art und Weise dies zu erreichen ist.

