

# Gesunder und gestörter Schlaf - Schlafstörungen

Serge K. D. Sulz

2016-2019

[www.eupehs.de](http://www.eupehs.de)

serge.sulz@ku.de

# Gestörter Schlaf\*

- Der Schlaf ist die am meisten gestörte biopsychische Funktion des Menschen.
- Wir unterscheiden
- Einschlafstörungen,
- Durchschlafstörungen,
- nächtliches Erwachen,
- frühmorgendliches Erwachen,
- Tagesmüdigkeit.

\*Quelle Fabian Müller, Clinicum Alpinum

# Gestörter Schlaf

- Ein Drittel unserer Bevölkerung klagt darüber, dass ihr Schlaf nicht erholsam ist.
- 10% der Bevölkerung berichten über eine klinisch relevante, behandlungsbedürftige Schlafstörung
- 85% dieser Schlafstörungen werden chronisch.
- Schlafstörungen treten in allen sozialen Schichten auf. Alle Altersklassen sind betroffen.

# Gestörter Schlaf

- Risikofaktoren sind:
  - Stress
  - psychische Belastungen
  - Schichtarbeit
  - familiäre Häufung
  - weibliches Geschlecht
  - höheres Alter

# Gestörter Schlaf

- Häufige Ursachen von Schlafstörungen
  - Psychosoziale Probleme
  - Körperliche Erkrankungen
  - Schlafmittel und Medikamente
  - Psychische Erkrankungen

# Gestörter Schlaf

- Formen von Schlafstörungen

1. Schlaflosigkeit – Insomnien

2. Albträume und Schlafwandel – Parasomnien

3. Zu viel Schlaf – Hypersomnien mit Ursache im zentralen Nervensystem

4. Schlafbezogene Atmungsstörungen – Schlafapnoe-Syndrom

5. Schlafbezogene Bewegungsstörungen – Restless-Legs-Syndrom oder Zähneknirschen

6. Zirkadiane Rhythmusstörungen

# Psychische Krankheit und Schlaf

- Schlafstörungen treten oft schon vor Beginn der psychischen Erkrankung auf.
- Sie sind steter Begleiter psychischer Störungen wie
  - Depression
  - Angstkrankheiten,
  - Schmerzstörungen,
  - Zwangserkrankung
  - Psychosen.
- Mit erfolgreicher Behandlung der psychischen Erkrankung verschwinden sie von selbst.

# Atmung und Schlaf

- Sehr verbreitet sind atmungsbedingte Schlafstörungen.
- Differentialdiagnostisch wichtig ist die Schlaf-Apnoe, ein Quasi-Atemstillstand von wenigen Sekunden während des Schlafs.
- Da dadurch die Sauerstoff-Zufuhr erheblich gemindert sein kann, wird sie durch mobile Atemgeräte behandelt, die nachts angelegt werden.
- Der erste Schritt ist der Weg ins Schlaflabor, in dem auch andere Schlafstörungen untersucht und diagnostiziert werden sowie Behandlungsbedürftigkeit festgestellt wird.

# Atmung und Schlaf

- Ich habe mich selbst ins Schlaflabor begeben und mich anschließen lassen (EEG, EKG, EMG, Blutdruck, Sauerstoffgehalt der Atemluft etc.)

