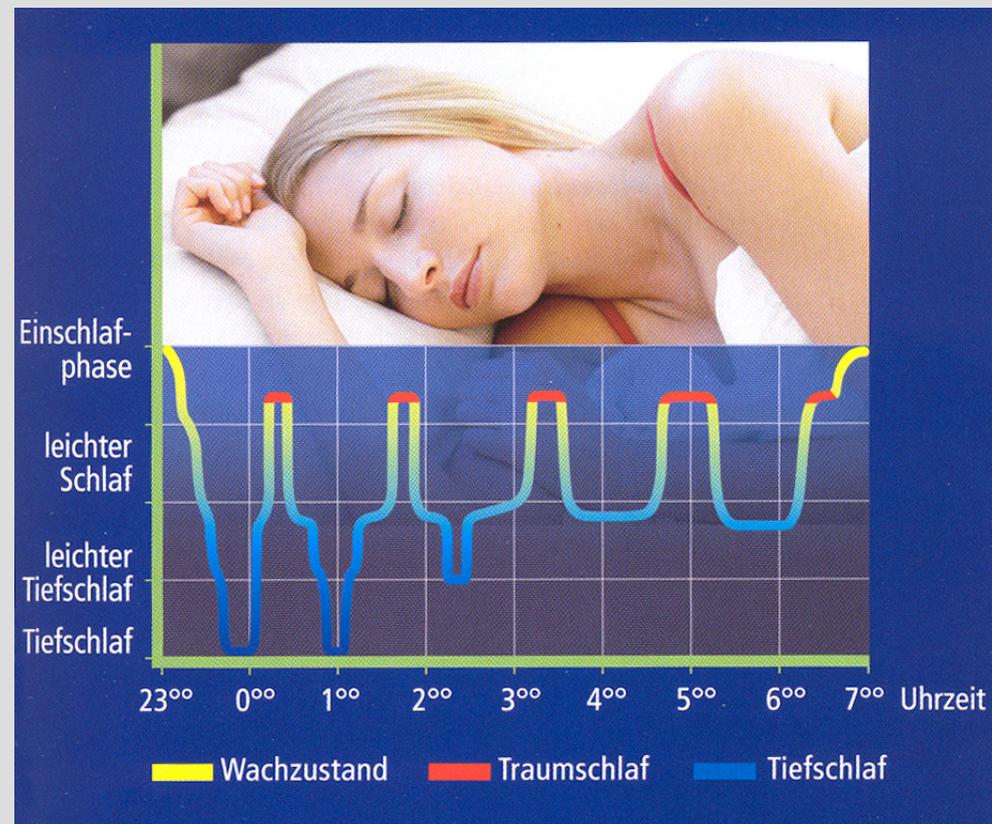


Schlafstörungen

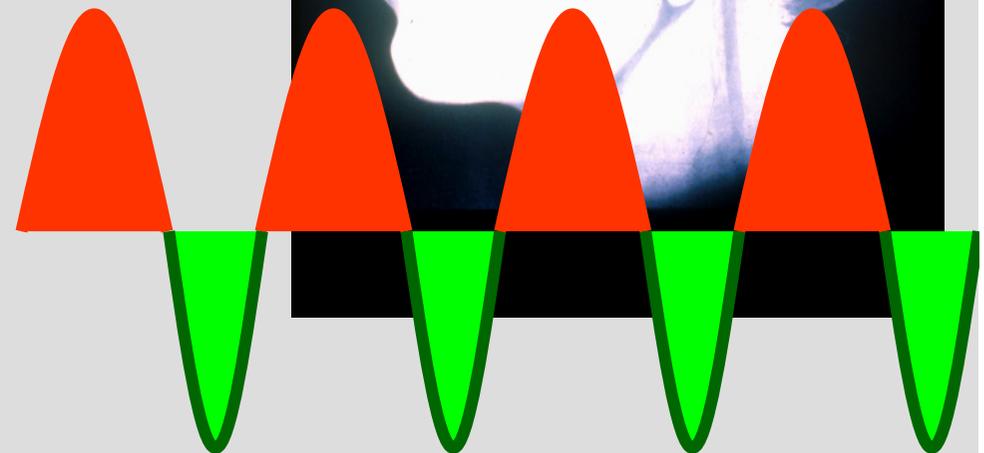
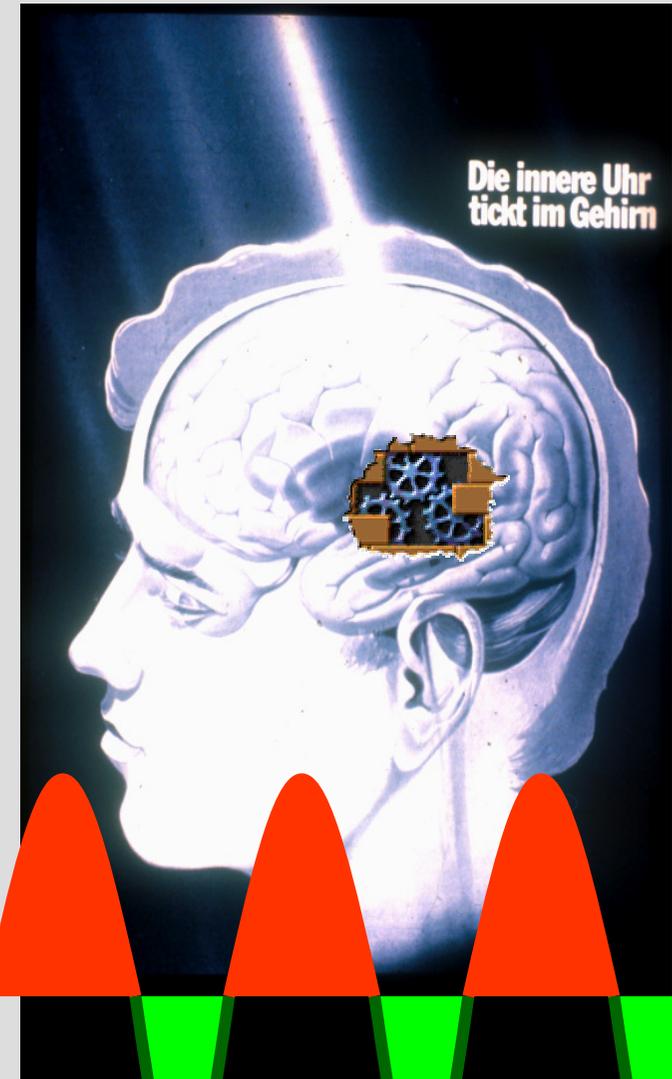
Ursachen und Folgen

Prof. Jürgen Zulley
Universität Regensburg

Der Schlaf ist ein komplexer Prozess

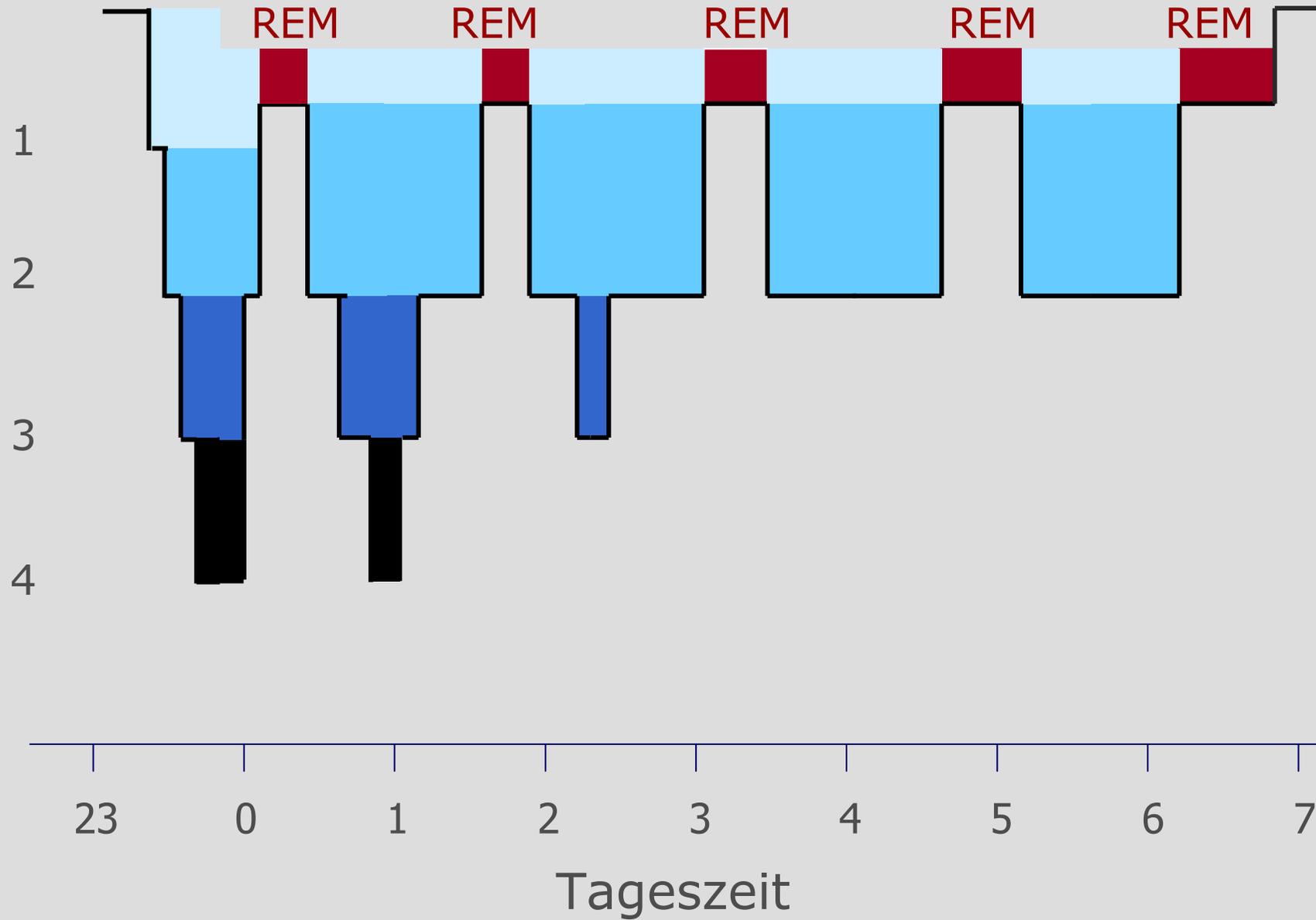


Innere Uhren
legen den Zeitpunkt
für Schlafen und Wachen
fest



Schlafstadien

W



Schlafstörungen

Definition:

Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten.

Nicht erholsamer Schlaf



Probleme mit dem Schlaf

35 Millionen (42%)

Behandlungsbedürftige Schlafstörung

12 Millionen (15%)

Zulley J, Ohayon MM (2000) Schlafgewohnheiten und Schlafstörungen in Deutschland. Psychiat Prax 2000; 27 pp 24-25

Die Internationale Klassifikation der Schlafstörungen (ICSD-2)

- Insomnien
- Schlafbezogene Atmungsstörungen
- Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs
- Zirkadiane Schlaf-Wach Rhythmusstörungen
- Parasomnien
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen
- Isolierte Symptome, offensichtliche Normvarianten
- Andere Schlafstörungen

Ein- oder Durchschlafstörung

- **Schlechter Schlaf**
(Einschlafen und/oder Durchschlafen gestört)
- Beeinträchtigte **Leistungsfähigkeit** am Tage
- **Keine Einschlafneigung** am Tage: „Müde, aber nicht schläfrig“
- Erhöhtes psychisches und physisches **Anspannungsniveau**
- **Fixierung** auf Schlafstörung
- Die Schlafstörungen treten wenigstens dreimal pro Woche mindestens 1 Monat lang auf.

Insomnisches Syndrom

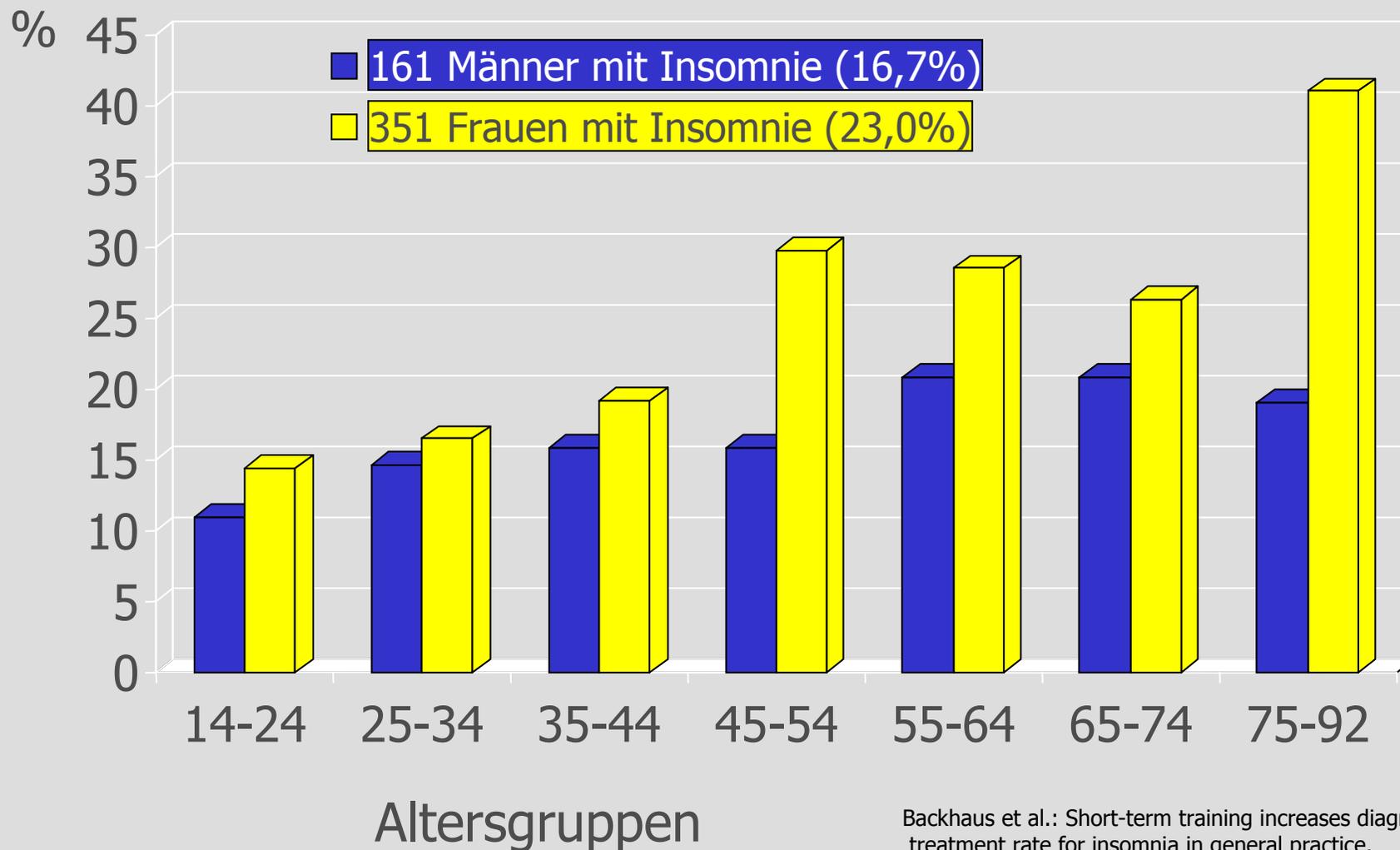


Insomnie oder „Schlaflosigkeit“ ist keine eigenständige Krankheitsdiagnose

Insomnische Beschwerden wie Ein- und Durchschlafprobleme sind keine spezifische Schlafstörung, sondern Symptome, die unterschiedliche Ursachen haben können

Insomnie (DSM-III-R)

[N=512]



Backhaus et al.: Short-term training increases diagnostic and treatment rate for insomnia in general practice. Eur. Arch. Psychiatry Clin Neurosci. 2002; 252: 99-104.

Schlafstörungen



Ursachen

Schlafstörungen

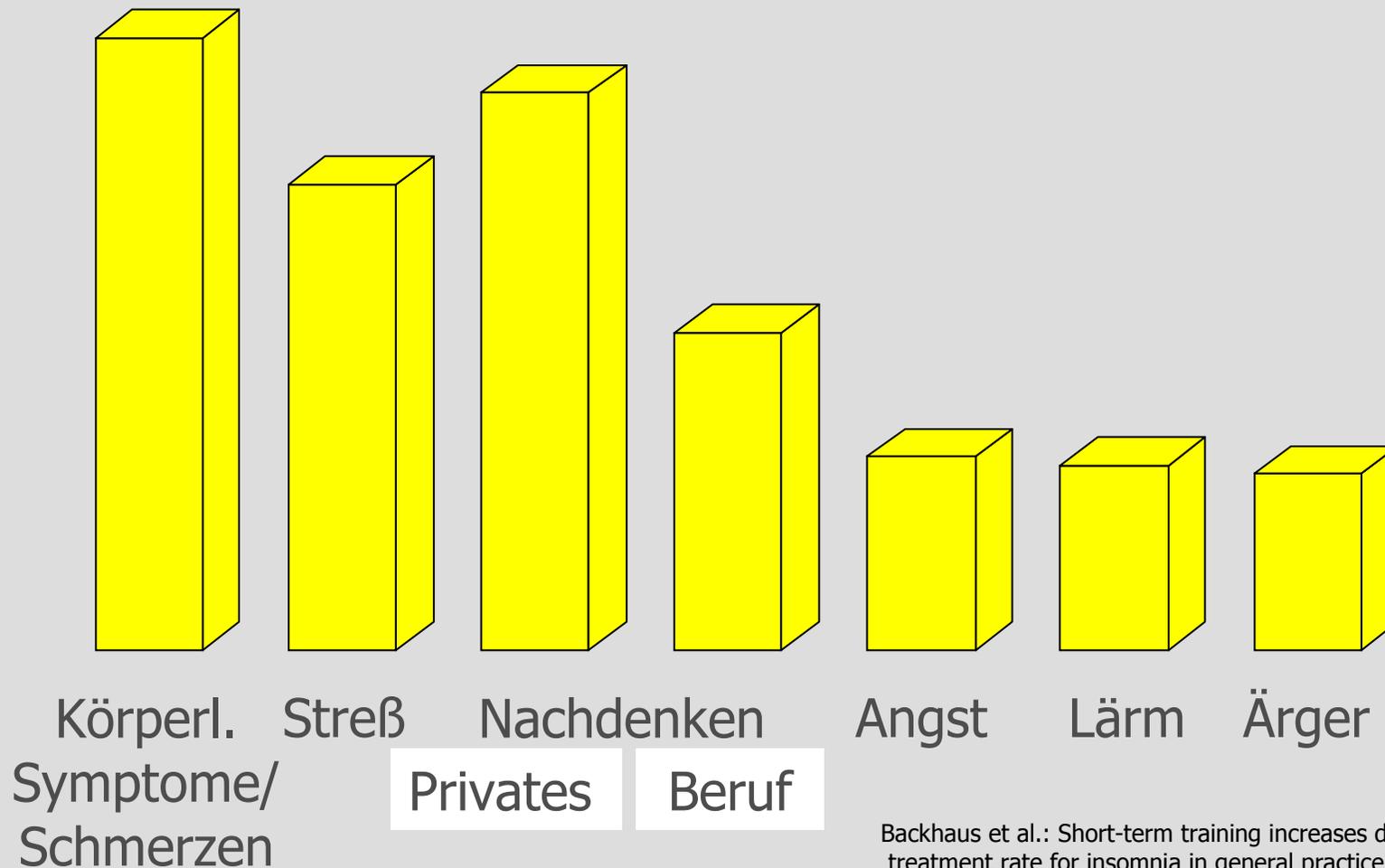
Definition:

Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten.

Mögliche Ursachen:

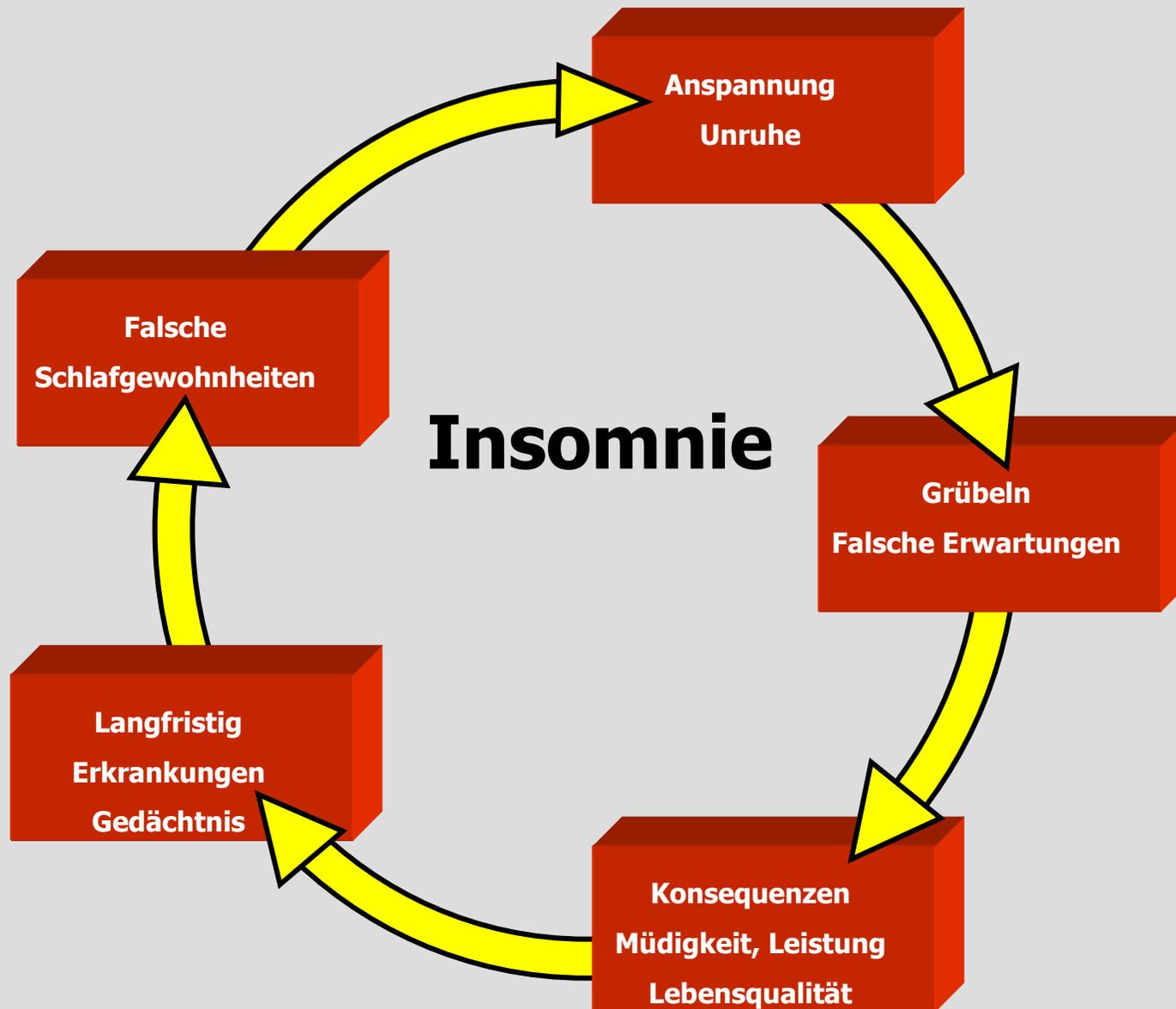
- Psychische Faktoren (Angst, Stress, Konflikte)
- Organische Ursachen (Schilddrüse, Hormone)
- Äußere Faktoren (z.B. Lärm, Licht, Hitze)
- Krankheiten (z.B. Schmerz, Depression)
- Alkohol, Drogen, Medikamente
- Bewegungsmangel

Ursachen des gestörten Schlafes nur Insomniepatienten [N = 512]



Backhaus et al.: Short-term training increases diagnostic and treatment rate for insomnia in general practice.
Eur. Arch. Psychiatry Clin Neurosci. 2002; 252: 99-104.

Teufelskreis Insomnie



Schlafstörungen



Konsequenzen

Schlafstörungen: Symptome und Folgeerscheinungen

Typische Symptome:

- ✦ Einschlafprobleme
- ✦ Häufiges Aufwachen
- ✦ Mangelnde Schlafqualität und -quantität

Folgeerscheinungen:

- ✦ Müdigkeit und Schläfrigkeit am Folgetag
- ✦ Verminderte Arbeitsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Fahrtauglichkeit

Schiller an Goethe

Leider habe ich durch Schlaflosigkeit und fatales Befinden wieder etliche schöne Tage für mein Geschäft verloren

Gestörter Schlaf



50% schlafen in monotonen Situationen ein

25% schlafen am Tage ein

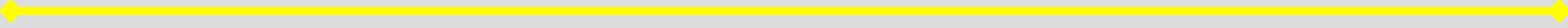
60% haben Erinnerungslücken

25%-ige Reduktion der Arbeitsleistung

7-fach höhere Wahrscheinlichkeit übermüdungsbedingter
Unfälle

Verhalten: 24 Std. Schlafentzug = 1 Promille Alkohol

Gestörter Schlaf



Erhöhte Mortalität und Morbidität

Gefährdung durch Unfälle

geringere Arbeitsproduktivität

Koinzidenz mit psychiatrischen

Syndromen (z.B. Angst, Depression)

Probleme im sozialen Bereich

Prädisposition für Alkohol- und

Drogenmißbrauch

Langfristige Folgen gestörten Schlafs

Zuwenig Schlaf macht früher alt



körperlich: früheres Altern mit verändertem Kohlehydratstoffwechsel, erhöhter Glukosespiegel, vermehrte Cortisol-Ausschüttung, veränderte Aktivität der Schilddrüse, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-Störungen.

psychisch: gereizt und mürrisch, die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Depression erhöht sich deutlich.

leistungsbezogen: müder und lustloser, weniger leistungsfähig, langsamere Reaktion, weniger aufmerksam und schlechteres Gedächtnis. Die Wahrscheinlichkeit für Fehler bei der Arbeit und Unfälle steigt.

Gestörter Schlaf



Wunden heilen langsamer

Bakterien, die vom Immunsystem kontrolliert werden,
geraten außer Kontrolle

Nach Impfung nur halb so viele Antikörper

Gestörter Schlaf



	PubMed
Erkrankungen (sleep loss – morbidity)	578
Gedächtnis (sleep loss – memory)	274
Übergewicht (sleep loss – obesity)	555

Insomnia impairs cognitive and physical functioning and is associated with a wide range of impaired daytime functions across a number of emotional, social, and physical domains. *Roth, 2007*

While the causality of the insomnia-depression relationship is debated, epidemiological studies have indicated that insomnia is an independent risk factor for depression and other psychiatric disorders.

Riemann, 2007

Data suggest that sleep compared with sleep deprivation on the night after vaccination improves the formation of antigen-specific immune defense as reflected by antibody production in humans.

Lange et al. 2003

In conclusion, chronic sleep loss, behavioral or sleep disorder related, may represent a novel risk factor for weight gain, insulin resistance, and Type 2 diabetes

Spiegel et al, 2008

Poorer sleep efficiency and shorter sleep duration in the weeks preceding exposure to a rhinovirus were associated with lower resistance to illness.

Spiegel et al, 2009

Sleep has been identified as a state that optimizes the consolidation of newly acquired information in memory.

Born et al, 2006

Primary insomnia is associated with a diminished sleep-related consolidation of declarative memory.

Backhaus et al, 2006

We conclude that sleep, by restructuring new memory representations, facilitates extraction of explicit knowledge and insightful behaviour. *Wagner, 2004*

Given the evidence, sleep curtailment appears to be an important, yet modifiable, risk factor for the metabolic syndrome, diabetes and obesity. *Van Cauter et al, 2008*

Chronisch gestörter Schlaf

kann

krank

dumm

dick

machen

Short sleep duration could, therefore, be a significant risk factor for hypertension. *Gangwisch et al, 2006*

Short and long self-reported sleep durations are independently associated with a modestly increased risk of coronary events *Ayas et al, 2003*

Behandlung von Schlafstörungen

Information
Entspannung
Verhalten

Entspannung



ist der Königsweg in den Schlaf

Behandlung von Schlafstörungen

Medikamente

Erholsamer Schlaf

ist **Grundvoraussetzung** für

Gesundheit - Leistungsfähigkeit - Wohlbefinden