

Kongress der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Erfolgreiches Reparaturprogramm – Schlaf ist der Kundendienst im Körper

Nürnberg (9. November 2018) – „Schlafstörungen gelten mittlerweile als Volkskrankheit, so weit verbreitet sind sie“, stellte der Past President der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Dr. Alfred Wiater, gleich zu Beginn der Pressekonferenz anlässlich der 26. Jahrestagung der Gesellschaft im Oktober in Nürnberg klar. Im Gegensatz dazu stünden die erheblichen Defizite in der Versorgung von Patienten mit Schlafstörungen. „Tagtäglich erleben wir das als Schlafmediziner, zum Beispiel bei der Schlafapnoe. Die Ausschreibungspraxis der Krankenkassen ist hier weit entfernt von der qualitativ gebotenen Patientenversorgung. Eine adäquate Versorgung ist so nur unter erheblichen Einschränkungen möglich, eine individuelle Versorgung jedoch gar nicht“, so Wiater. Dabei ist eine individuelle Behandlung wünschenswert und es gibt mittlerweile eine breite Therapiepalette. „Doch auch das wird von unserem Gesundheitssystem alles andere als gefördert“, fasst Dr. Wiater die Sachlage zusammen.

Dass der Informationsbedarf innerhalb der Bevölkerung groß ist, zeigte das öffentliche Patientenforum der DGSM. Mit über 250 Interessierten, die den Weg ins Nordklinikum Nürnberg fanden, war die Patientenveranstaltung mehr als gut besucht. Volle zwei Stunden gaben die anwesenden Schlafmediziner Antworten auf die Fragen des Publikums. Danach bildeten sich vor jedem Experten Schlangen mit Betroffenen, die noch ihre individuellen Nachfragen hatten oder sich Rat holen wollten: Wohin kann ich mich wenden? Welcher Arzt ist überhaupt zuständig? Wann kann man von einer Schlaferkrankung sprechen? – Das Interesse der Besucher galt sowohl einzelnen Erkrankungen wie beispielsweise der weit verbreiteten Schlafapnoe, Ein- und Durchschlafstörungen oder dem Restless Legs Syndrom, als auch den Zusammenhängen mit anderen Beschwerden. Man merkte deutlich, dass weiterer Aufklärungsbedarf zum Thema Schlaf und besonders zur ernsthaften Gesundheitsgefährdung von zu wenig oder zu schlechtem Schlaf dringend notwendig ist.

Vor Schlafstörungen als unterschätztem internistischem Risikofaktor warnte der diesjährige Kongresspräsident Prof. Dr. Joachim Ficker. Der Chefarzt der Universitätsklinik für Pneumologie am Klinikum Nürnberg und Leiter des schlafmedizinischen Zentrums Nürnberg verdeutlichte etwa, dass Schnarchen und nächtliche Atempausen (Schlafapnoe) die Insulinresistenz erhöhen, d.h. es kann (zusammen mit anderen

Risikofaktoren) zu einem Diabetes Typ 2 führen. Wird die Schlafapnoe aber erkannt und therapiert, verbessert sich die Diabeteseinstellung und der Insulinbedarf sinkt. Ein unerkanntes Schlafapnoesyndrom ist häufig auch der Grund für einen hohen nächtlichen Blutdruck. Die Blutdruckwerte lassen sich dann schwerer einstellen. Aber auch Schlafmangel ohne Atempausen ist ein Risikofaktor – wiederum für Diabetes. Denn wer schlecht schläft, ändert sein Essverhalten – gerade abends hat man dann mehr Appetit auf Kohlenhydrate. Und die damit verbundene Gewichtszunahme ist wiederum ein Risikofaktor für Diabetes. Das Risiko erhöht sich auch, wenn man in Schicht arbeitet, da hier die Schlafqualität dauerhaft leidet. Ausreichend langer ungestörter Schlaf ist die Grundvoraussetzung für ein gutes Immunsystem. Weniger als sieben Stunden Schlaf erhöhen nachgewiesen die Anfälligkeit für grippale Infekte um das 2,9-fache. Zudem deuten Studienergebnisse an, dass langjähriger Schlafmangel und/oder Schlafstörungen das Krebs- sowie das Demenz-Risiko erhöhen. Deshalb fordert Joachim Ficker: „Die Schlafmedizin muss mehr in die Ausbildung von Studenten und in die Fort- und Weiterbildung der Ärzte einfließen“. Dafür setzt sich die DGSM ein. Auf ihrer Jahrestagung gibt es seit langem einen eigenen Fortbildungsblock für Hausärzte – oft die ersten, die Patienten mit Schlafstörungen in ihren Praxen sehen. Seit diesem Jahr neu im Programm ist zudem das schlafmedizinische Curriculum zur Vorbereitung auf die Qualifikation Somnologin/Somnologe, womit Ärzte und Wissenschaftler sich zusätzlich qualifizieren können. Diese Kurse wurden sehr gut angenommen.

Die Jahrestagung der DGSM in Nürnberg konnte mit über 1800 Teilnehmern wiederum an die Erfolge der Vorjahre anknüpfen. Das vielfältige wissenschaftliche Programm beinhaltete 30 Symposien und andere Sitzungen mit über 150 Vorträgen zu den klassischen Feldern und Erkrankungsbildern der Schlafmedizin und stellte dazu neueste Studien der Schlafforschung vor. Jede Menge neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Schwerpunktbereichen der Schlafmedizin, wie Schlafapnoe, Insomnie oder die Wechselwirkung mit anderen Krankheitsbildern, wurden diskutiert. Die DGSM blickte aber mit den Themen Telemedizin und Künstliche Intelligenz auch in die Zukunft des Faches, präsentierte dazu neue Behandlungsansätze und beleuchtete die Versorgungssituation. Das Programm bot auch Einblicke in die Schlaf-Erfahrungen eines Astronauten und beim Alpinen Schlaf, den Umgang mit Müdigkeit bei Piloten, die schwierige Situation für Eltern, wenn das Kind nachts nicht schlafen will, lieferte neue Studienergebnisse zum Schlaf in Liebesbeziehungen oder wie Schlaf das Training eines Profiboxers positiv beeinflusst.

- Zu vielen dieser Themen finden Sie auf der [Kongress-Homepage](#) nähere Informationen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), 09.11.2018 (tB) Thomas Backe