

Smarter schlafen!

DGSM-Aktionstag am 21. Juni sensibilisiert mit aktuellen Themen für die Wichtigkeit von erholsamem Schlaf



Die Schwerpunktthemen:

- Schlaf in Krisensituationen (z.B. in der Corona-Pandemie oder aktuell unter den Auswirkungen des Ukraine-Krieges)
- Die hausärztliche Praxis als wichtiger Faktor in der schlafmedizinischen Versorgung
- Wearables und Gadgets in der Schlafanalyse – Vor- und Nachteile der beliebten Lifestyleprodukte; Wohin geht die Entwicklung?
- Telemedizinische Möglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Therapieüberwachung – aktuell und zukünftig
- Digitalisierte Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen am Beispiel der Insomnie

Informationen zu den Schwerpunktthemen bieten Ihnen die Texte in dieser Pressemappe und die Videostatements unter <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/aktionstag-2022>. Spezielle Angebote für Journalist:innen sowie weitere Informationen über den Schlaf finden sich unter <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/informationen-zum-thema-schlaf>.



Smarter Schlafen – Schlaf-Gadgets für einen besseren Schlaf?

Bei der Ein- und Durchschlafstörung (Insomnie) handelt es sich um eine der häufigsten Erkrankungen in unserem Gesundheitssystem. Epidemiologische Studien zeigen, dass zwischen 6 und 10 % der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Insomnie leiden. Nach internationalen Studien leiden mehr als 70 % der Betroffenen länger als ein Jahr und fast 50 % länger als drei Jahre an dieser Erkrankung. Das sind mindestens 5 Millionen Bundesbürger. Da wundert es nicht, dass in Deutschland – je nach Studie – zwischen 1,1 und 1,9 Millionen Menschen Schlafmittel einnehmen und sich an diese gewöhnt haben.

Insomnien sind mit zahlreichen Einschränkungen in Bezug auf das psychosoziale Leistungsvermögen, die Gesundheit und die Lebensqualität verbunden. Es konnte gezeigt werden, dass bis zu 1,6 Prozent des Bruttonettoproduktes in Deutschland (ca. 50 Milliarden Euro) infolge von Insomnien als volkswirtschaftlicher Schaden jährlich entstehen. Die Insomnie ist weiterhin assoziiert mit einer erhöhten Anzahl von Arbeits- und Verkehrsunfällen. Die chronische Insomnie ist ein Risikofaktor für die Entwicklung psychischer Störungen und in unbehandelter Form stellt sie bei Depressionen und Alkoholabhängigkeit ein erhöhtes Rückfallrisiko dar. Weiterhin geht die Insomnie mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf bei chronischen Schmerzen einher. Chronische Insomnien erhöhen zudem das Risiko für körperliche Volkskrankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf und Stoffwechselerkrankungen.

Viele Menschen erhoffen sich Hilfe auf dem breiten Markt für technische Schlafhilfen. Bei der Crowdfunding Plattform Kickstarter sind über 1400 Projekte mit dem Thema „Sleep“ gelistet. Diverse Sleeptracker und Apps auf dem Markt werden zur Vermessung des eigenen Schlafes angeboten. Manche sollen die Diagnose von Schlafstörungen, wie beispielsweise das krankhafte Schnarchen (Schlafapnoe) ermöglichen. Zu den Gadgets, die für einen besseren Schlaf sorgen sollen, gehören Kuschel-Schlafroboter, die synchron mit den Schlafenden atmen, Gewichtsdecken, Lichtmetronome, Stirnbänder zur Stimulation der Gehirnströme, intelligente Schlafmatten und vieles mehr. Alle suggerieren den Käufer:innen die Auflösung von Schlafproblemen, einen tiefen und festen Schlaf sowie mehr Leistungsvermögen am Tage. Das Marktforschungsinstitut Global Market Insights schätzt die weltweiten Ausgaben dafür auf bis zu 27 Milliarden in fünf Jahren.

Was ist dran am Versprechen eines besseren Schlafes?

Die allerwenigsten dieser Gadgets sind wissenschaftlich erprobt und in ihrer Wirksamkeit evaluiert. Viele Nutzer:innen sind nach dem Kauf enttäuscht. „Bei vielen Schlafrackern und Apps handelt es sich im eigentlichen Sinne um Steinzeitmethoden der Schlafforschung“, so Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Sie vermitteln aufgrund ihrer Erscheinungsform einen hochtechnischen und wissenschaftlichen Charakter. Viele beruhen aber im eigentlichen Sinne auf der Analyse der Bewegungshäufigkeit und nutzen oft als einziges Biosignal den Puls. „Würde es sich dabei um valide Parameter zur Analyse des Schlafes handeln, würden wir diese längst in der schlafmedizinischen Praxis einsetzen“, so Weeß.

In gewisser Weise bergen diese Methoden auch Risiken in sich. Zum einen verstärken sie bei Patienten:innen mit Schlafstörungen die Selbstbeobachtung des eigenen Schlafvermögens und



wirken in der Konsequenz häufig schlafstärkungsverstärkend. Weiterhin verlassen sich viele Menschen nicht mehr auf das eigene Körpergefühl am Morgen, sondern schauen erst auf das Ergebnis des Schlaftickers und fühlen sich dann entsprechend. Darüber hinaus können die Geräte aufgrund ihrer fehlenden Genauigkeit Menschen mit Schlafstörungen einen gesunden Schlaf attestieren, sodass diese keine weitere Hilfe in Anspruch nehmen. Andererseits ist es möglich, dass Menschen mit einem gesunden Schlaf ein nicht erholsamer Schlaf attestiert wird, was diese wiederum verunsichern kann.

„Wenn man den Schlafgadgets einen Vorteil zuschreiben möchte, dann die Tatsache, dass sie darauf aufmerksam machen, wie wichtig und bedeutsam der Schlaf für den Menschen ist“, so Christoph Schöbel, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, „In unserer Gesellschaft wird der Schlaf häufig viel zu wenig geschätzt, was man an Schimpfwörtern wie Schnarchnase und Schlafmütze ablesen kann.“ Grundsätzlich können digitale Methoden mit Anwendung in der heimischen Umgebung durchaus die Behandlung von Menschen mit Schlafstörungen wirksam unterstützen. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) fordert aus diesem Grunde moderne wissenschaftlich evaluierte Methoden, welche medizinischen, diagnostischen und therapeutischen Standards für die Behandlung von Menschen mit Schlafstörungen entsprechen.

DGSM empfiehlt wissenschaftlich erprobtes Vorgehen im Stufenmodell

Für die Behandlung von Menschen mit Schlafstörungen schlägt die DGSM ein gestuftes Vorgehen auch mittels telemedizinischer Methoden zur Behandlung der großen Zahl von Patient:innen mit Schlafstörungen in Deutschland vor. Dieses Stepped-Care Modell orientiert sich an internationalen Empfehlungen zur gestuften Behandlung der großen Zahl an Menschen in den modernen 24/7-Gesellschaften. In wissenschaftlichen Studien konnte die Wirksamkeit der einzelnen Behandlungsstufen bereits belegt werden. Durch die Indikationsstellung eines in der Schlafmedizin geschulten Ärzt:in oder Therapeut:in werden zur Schonung von Personal- und Finanzressourcen auf einer ersten Behandlungsstufe evidenzbasierte selbstwirksame Techniken über Onlineprogramme, Selbsthilfebücher (Bibliotherapie), Lehrvideos (Psychoedukationsvideos) und Selbsthilfegruppen vermittelt. Mittlerweile setzt hier auch eine von den Krankenkassen finanzierte „App auf Rezept“ (sogenannte Digitale Gesundheitsanwendung) verhaltenstherapeutische Elemente zur Insomnie-Therapie digital um. Patienten, die von diesen Angeboten nicht profitieren, werden in einer zweiten Behandlungsstufe Gruppenangeboten von geschultem medizinischen Fachpersonal zugeführt. Erst auf einer weiteren dritten Behandlungsstufe kommen Psychotherapeut:in mit Gruppen- und Einzelangeboten auf den Behandlungsplan. Alle Patient:innen, die von den zuvor genannten Behandlungsstufen nicht profitieren, muss dann eine Behandlung in einem schlafmedizinischen Zentrum im Rahmen einer obersten Behandlungsstufe angeboten werden. Bei diesem Vorgehen kommt dem Hausärzt:in neben seiner Behandlungs- auch eine Steuerungsfunktion für die Patient:innen durch das Stepped-Care Modell zu. Er schließt organische Ursachen der Schlafstörung aus und verordnet im Bedarfsfall kurzfristig zur Erhaltung des Leistungsniveaus und der Arbeitsfähigkeit ein Schlafmittel. Wesentlich ist aber die Lotsenfunktion durch die gestuften Insomnie-Behandlungsangebote. In diesem Rahmen führt er die Patient:innen durch die verschiedenen Behandlungsangebote und evaluiert deren jeweilige Wirksamkeit.



Digitalisierte Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen. Telemedizinische Möglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Therapieüberwachung

Ein- und Durchschlafstörungen, die zu einer relevanten Beeinträchtigung am Tag führen, werden als Insomnie bezeichnet. Diese Schlafstörung ist sehr häufig und führt zu ausgeprägtem Leiden der Betroffenen. Darüber hinaus geht die Insomnie mit einem erhöhten Risiko einher, dass die Patientinnen und Patienten in den Folgejahren eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder eine Depression entwickeln. Gemäß der entsprechenden Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) sollte allen Erwachsenen mit einer Insomnie als erste Behandlungsoption die so genannte kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie angeboten werden. Dies ist eine psychotherapeutische Kurzzeitbehandlung, die spezifisch auf das Thema Schlafstörungen zugeschnitten ist. Die Behandlung ist dabei langfristig effektiv, das Auftreten von Ein- und Durchschlafstörungen zu vermindern. Leider gibt es aber in Deutschland ein ausgeprägtes Versorgungsdefizit in dem Sinne, dass nur ein sehr kleiner Anteil der Betroffenen diese effektivste Behandlung für ihre Schlafstörung erhält. Seit einigen Jahren werden daher digitale Technologien eingesetzt, um die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie über das Internet mehr Patientinnen und Patienten zur Verfügung zu stellen. Da dieser Trend zu digitalen Interventionen für die Insomnie auch im internationalen Kontext zu beobachten ist, ist die wissenschaftliche Erforschung dieser Behandlungen inzwischen relativ weit fortgeschritten. Dabei haben die Forschungsergebnisse eindeutig ergeben, dass die digitalen Interventionen wirksam sind. Aus Sicht der DGSM wäre es sehr zu begrüßen, wenn alle Patientinnen und Patienten mit Insomnie Zugang zur kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie erhalten würden. Digitale Technologien können hierbei eine sehr wichtige Rolle spielen.

Telemedizinische Diagnostik wird darüber hinaus auch in weiteren Feldern der Schlafmedizin eingesetzt. In Zeiten der Pandemie wurden vielfach Videokonsultationen durchgeführt. Die Übersendung eines diagnostischen Gerätes und das telemedizinische Weitersenden der Untersuchungsergebnisse hat in den letzten zwei Jahren stark zugenommen. Schon lange in Verwendung ist die telemedizinische Datenübermittlung beim Gebrauch von CPAP in der Therapie der Schlafapnoe. Nutzungsdauer, Leckagen und Maskenprobleme können so vom Service Provider erkannt werden und schnell einer Lösung zugeführt werden.

Erholsamer Schlaf: Quo vadis? Häufigkeit und Vorsorge von Schlafstörungen nach Zeiten des Lockdown und in der globalen Krisensituation

Während der weltweiten Pandemie mussten sich viele auf veränderte Lebensumstände einstellen. Die Arbeit wurde von zu Hause erledigt, gleichzeitig musste zu Hause unterrichtet werden und zeitweise waren soziale Kontakte aufgrund des Lockdown und allen damit zusammenhängenden Maßnahmen massiv eingeschränkt. Nicht nur die Einschränkung der physischen Aktivität, sondern auch die Zunahme psychischer Belastung hatte damit oft direkte Konsequenz auf den Schlaf. Im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie sind nicht nur daran Erkrankte vermehrt von Schlafstörungen betroffen.



Schlaf spielt eine wesentliche Rolle dafür, sich gesund zu fühlen. Er hat eine wichtige Funktion für das Immunsystem, für die mentale Gesundheit, hilft Stress abzubauen und damit auch Angst und Depression vorzubeugen.

Bei manchen haben Schlafstörungen erst im Zusammenhang mit der Pandemie begonnen, andere litten schon vorher unter Schlafstörungen, die sich während der Pandemie weiter verschlechtert haben. Man geht davon aus, dass ca. 40% der Bevölkerung zumindest vorübergehend unter Schlafstörungen während der Krise litten oder immer noch leiden. Betroffen sind von der zum Teil auch als „Coronasomnia“ bezeichneten Schlaflosigkeit, alle Altersgruppen und alle Geschlechter. Auch bei Menschen mit Long-Covid spielen Schlafstörungen eine zentrale Rolle.

Leider beschränken sich die schlafstörenden Faktoren derzeit nicht allein auf die Pandemie. Auch andere Krisen, wie der Krieg in der Ukraine, führen bei vielen zu einer relevanten Belastung und tragen durch den damit verbundenen Stress zu einer Beeinträchtigung des Schlafes bei. Der Stress kann auch zu Erschöpfung und Müdigkeit und damit zu Energielosigkeit und fehlender Motivation führen, was sich zusätzlich auf einen schlechten Schlaf auswirkt.

Wichtig ist deshalb frühzeitig Maßnahmen für einen gesunden oder zumindest gesünderen Schlaf zu ergreifen. Für einen erholsamen Schlaf ist eine regelmäßige körperliche Aktivität am Tag unerlässlich. Zudem sollte auf die Einhaltung eines regelmäßigen Tagesablaufs geachtet werden. Das bezieht sowohl das Aufstehen und Zubettgehen, als auch die Zeiten der Mahlzeiten und der körperlichen Aktivität mit ein. Körperliche Aktivität sollte dabei jedoch nicht direkt vor dem zu Bett gehen stattfinden! Sinnvoll ist ein allabendliches Schlafritual, mit dem man den Tag abschließt und versucht, langsam runter zu fahren. Wenn möglich, sollte auf einen Mittagschlaf verzichtet werden. Ist dieser nötig, dann raten Experten, diesen nicht länger als 30 Minuten und am frühen Nachmittag zu halten, um genügend Abstand zum Schlaf in der Nacht zu haben. Im Schlafraum ist eine angenehme Temperatur und eine Abdunkelung wichtig, da auch Licht unseren Schlaf erheblich stören kann. Das Bett sollte bequem sein, aber wirklich nur dem Schlafen (und dem Sex) vorbehalten und nicht gleichzeitig Ort für Arbeit, Chatten, Social-Media-Nutzung, Fernsehen etc. sein. Rauchen und Alkohol verschlechtern den Schlaf nachweislich, nicht nur deshalb ist darum zum Verzicht geraten! Auch große und schwere Mahlzeiten tragen zu einem schlechten Schlaf bei; gegen eine kleine leichte Mahlzeit vor dem zu Bett gehen ist nichts einzuwenden.

Dass man in Phasen von Anspannung oder Stress „mal schlecht schläft“ ist sicherlich normal, halten Schlafstörungen jedoch an, sollten diese möglichst früh erkannt und behandelt werden.

Krieg in der Ukraine verstärkt Ängste – auch bei Kindern und Jugendlichen

Nach den bisher vorliegenden Studien leidet etwa jedes 2. Kind in Deutschland während der Pandemie unter Schlafproblemen. Das sind 2,5mal so viele wie vor der Pandemie. Einhergehend mit den Schlafproblemen sind ausgeprägte Ängste und depressive Verstimmungszustände. Auch die Häufigkeit von Alpträumen hat deutlich zugenommen. Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien sind besonders betroffen. Durch den Krieg in der Ukraine hat die psychische Belastung für Kinder und Jugendliche weiter zugenommen. Zu Beginn der Pandemie in China wurde das Coronavirus fälschlicherweise als weit weg und nicht bedrohlich angesehen. Im Vergleich dazu ist die Ukraine in der Nähe und die Gefahr realer. Dadurch werden Ängste verstärkt. Im Fokus stehen aber die Kinder und Jugendlichen, die direkt betroffen sind. Sie sind dringend auf Hilfe angewiesen. Die



DGSM nimmt sich auch dieser Thematik unterstützend an. Die DGSM hat Flyer in russischer und ukrainischer Sprache mit Empfehlungen für Eltern von Kindern mit Schlafstörungen durch Kriegs- und Fluchterlebnisse zusammengestellt. Download unter www.dgsm.de.

Schlafstörungen in der hausärztlichen Versorgung

Eine hausärztliche Untersuchung konnte zeigen, dass viele Patientinnen und Patienten mit einer schlafmedizinischen Zusatzbehandlung vor weiteren Gesundheitsschäden bewahrt werden

„Schlafmedizin braucht die breite Basis der primärmedizinisch-hausärztlichen Versorgung. Die dortigen Check-up-Programme sollten um schlafmedizinische Kriterien erweitert werden. Die Fragen ‚Wie haben Sie geschlafen?‘ oder ‚Sind Sie tagsüber müde?‘ sind keineswegs trivial, sie können Leben retten. Schlaf ist ein Vitalparameter und ebenso zu beurteilen wie Blutdruckmessung, EKG, Lungenfunktion und Blutzuckermessung“, sagt die niedergelassene Ärztin PD Dr. Renate Weber.

Sie hat 528 Patientendaten aus ihrer Praxis ausgewertet, die zwischen 2018 und 2022 im schlafmedizinischen Screening mittels Polygraphie untersucht wurden. Ausgewählt wurden Patienten der Check-up 18- und 35-Programme, geriatrische Patienten, Patienten mit COPD, Asthma, koronarer Herzstörung, Diabetes, Depression oder anderen psychischen Störungen, die eine schlafbezogene Störung aufgrund von subjektiv oder fremdanamnestisch erhobenen Schlafproblemen und Tagesschläfrigkeit wahrscheinlich machten. Dabei konnten bis zu 25 Prozent der Patienten identifiziert werden, die in einem weiterführenden Screening und Therapieplan der schlafmedizinischen Behandlung zugeführt wurden. „Dies bedeutet, dass nach sorgsamer Anamnese die einfache Polygraphie bis zu einem Viertel unserer Patienten vor Schäden schützen kann. Jeder Vierte der eingeschlossenen Patienten wäre ohne konkrete Ansprache durch den Hausarzt nicht der schlafmedizinischen Behandlung zugeführt worden“, erklärt Dr. Weber.

Die Patientenprofile verdeutlichen, dass der BMI als Richtschnur dienen kann, nicht aber ein zuverlässiges Kriterium darstellt, atmungsbezogene Schlafstörungen auszuschließen. Besonders Berufe, die eine hohe soziale Verantwortung übernehmen, sind schlafmedizinisch unbedingt im Rahmen der Check up-Programme zu screenen. Darüber hinaus zeigen neue Analysen, dass insbesondere nach einer Covid 19-Infektion Schlafstörungen entstehen können. Patienten, die im Rahmen eines Post-Covid-Syndroms polygraphisch gescreent wurden, zeigen keine signifikante Vermehrung von Schlafapnoen, jedoch scheint es tendenziell zu vermehrten Phasen erniedrigter Sauerstoffsättigung in der Nacht zu kommen. Diesem Phänomen wird aktuell in vergrößerter Stichprobe nachgegangen. *

Störungen der Schlafqualität sind nicht nur die klassisch bemerkbaren Ein- und Durchschlafstörungen. Auch Menschen, die davon ausgehen gut zu schlafen, können Störungen aufweisen. Diese Störungen frühzeitig zu erkennen, schützt wesentlich vor funktionalen Störungen unter anderem vor Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Demenz und Schlaganfall. Atmungsbezogene und weitere Schlafstörungen werden mit den Screening-Methoden der Schlafmedizin diagnostizierbar.

Schlaf umfasst ein Drittel unserer Lebenszeit. Wir sind als Mediziner aufgefordert, diese wichtigen Daten in die optimierte primärmedizinische Versorgung unserer Patienten zu inkludieren und die



Umsetzung der schlafmedizinischen Kenntnisse im wahrsten Sinne des Wortes nicht zu verschlafen“, betont Renate Weber.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) betont, dass die schlafmedizinische Primärversorgung eine anerkannte medizinische Leistung darstellt, die neben der Prävention chronischer Folgeerkrankungen auch der direkten Verbesserung der Gesundheitssituation in der Gesellschaft dient. Seit vielen Jahren bietet die DGSM im Rahmen ihrer Jahreskongresse und seit diesem Jahr auch ganzjährig verschiedene Module zur schlafmedizinischen Primärversorgung in der hausärztlichen und psychotherapeutischen Praxis an.

**Quelle: K. Richter, S. Kellner: „Coronasomnia – Resilienzförderung durch Insomniebehandlung“, August 2021, Somnologie, Springer Medizin Verlag GmbH*

Sie finden die Presseinfos auch als Videostatements unter <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/aktionstag-2022> und weitere Informationen zum Aktionstag Erholsamer Schlaf der DGSM und zum Thema Schlaf allgemein unter <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/informationen-zum-thema-schlaf>.

Zur Gesellschaft:

Die DGSM ist mit mehr als 2.200 Einzelmitgliedern aus allen Bereichen der Medizin, aus Psychologie und Naturwissenschaften und mehr als 300 qualitätsgesicherten zertifizierten Schlaflaboratorien die größte schlafmedizinische Fachgesellschaft in Europa.

Mit dem „DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf“ macht sie jährlich auf die Auswirkungen gestörten Schlafes aufmerksam und setzt sich für eine Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen ein. Sie veranstaltet regelmäßig Fortbildungen, wissenschaftliche Kongresse und beteiligt sich an der Erstellung von medizinischen Leitlinien und Fachpublikationen. Gemeinsam mit der österreichischen und schweizerischen Fachgesellschaft ist die DGSM Herausgeber der Fachzeitschrift Somnologie. Durch Ergebnisse aus der Schlafforschung haben sich in den zurückliegenden Jahren für viele gesellschaftliche, medizinische und berufliche Felder bedeutsame Erkenntnisse zu Schlafstörungen ergeben und es kann präventiv und therapeutisch entgegengewirkt werden. Auf der Homepage der Gesellschaft unter www.dgsm.de stehen zum Beispiel Ratgeber für Patienten, die an Schlafstörungen leiden, zum Download zur Verfügung, es finden sich deutschlandweit Kontakte von Schlaflaboren und eine Vielzahl weiterer Informationen.

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Romy Held
Carl-Pulfrich-Straße 1, 07745 Jena
Tel.: 0173/5733326
E-Mail: romy.held@conventus.de