

Parasomnien

von Dr. med. J. Meichtry, MSc ETH

Parasomnien sind unerwünschte körperliche Episoden oder Erfahrungen, die sich beim Einschlafen, im Schlaf oder während dem Aufwachen manifestieren. Sie können während dem NREM-Schlaf, REM-Schlaf oder während einer Weckreaktion aus dem Schlaf heraus auftreten. Parasomnien beinhalten schlafbezogene komplexe Bewegungen, Verhaltensweisen, Vokalisationen, Emotionen, Wahrnehmungen, Träume und Aktivität des autonomen Nervensystems. Sie können zu Verletzungen und oder Schlafstörungen führen und können sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken und psychosoziale Probleme nach sich ziehen. Die Auswirkungen von Parasomnien betreffen den Patienten, den Bettpartner oder beide.

Vorab: Bewusstsein besteht aus drei Zuständen: Wachheit, NREM-Schlaf und REM-Schlaf. Die drei Zustände werden durch die Interaktionen von aminergen und cholinergen Nerven-Botenstoffen im Hirnstamm, dem basalen Vorderhirn und der Hirnrinde moduliert und durch endo- und exogene Einflüsse mit beeinflusst. Zu letzteren zählen die Schlaf-Homöostase und der zirkadiane 24-Stunden-Rhythmus. Unter normalen physiologischen Bedingungen werden im Zusammenspiel der Nervenbotenstoffe sowie der exo- und endogenen Einflüsse stabile und vorhersehbare Zustände (Wachheit, NREM-Schlaf und REM-Schlaf) innerhalb von 24 Stunden gewährleistet. Die Oszillation des Schlaf-Wach-Zyklus führt aber zu nicht eindeutigen Bewusstseins-Zuständen. Diese entsprechen eher einem vorübergehenden instabilen Dissoziationszustand. Das heisst, der Schlaf- und der Wachzustand wird eher als ein Kontinuum zwischen Schlaf und Wachheit, als ein dichotomer Zustand betrachtet.

Parasomnien sind das Resultat des beschriebenen Dissoziationszustands. Die Kombination eines oder mehrere Zustände ist möglich und führt zu instabilen Zuständen mit verändertem Bewusstsein. Dies entspricht einer Parasomnie.

Es wird zwischen Parasomnien des NREM-Schlafs (Arousal-Störungen), REM-Schlaf-bezogene Parasomnien, andere Parasomnien und das Sprechen im Schlaf unterschieden.

Arousal-Störungen, zu denen Schlafwandeln, Nachtschreck und verwirrtes Erwachen gezählt wird, sind ein Zusammenspiel zwischen Wachheit und NREM-Schlaf. Höhere kognitive Funktionen sind nicht vorhanden oder zumindest deutlich eingeschränkt. Das Potential für motorische Aktivität ist erhalten.

REM Schlaf Verhaltensstörungen sind ein Zusammenspiel von REM-Schlaf mit Wachheit oder NREM-Schlaf mit tonischer EMG-Aktivität. Alle drei Zustände können sich bei Patienten mit einer sogenannten Overlap-Störung manifestieren.