

Schlaf-Wach-Störungen

von J. Mathis

Nachts im Bett friedlich schlummern und am Tag gut ausgeruht und leistungsfähig: die natürlichste Sache der Welt? Von wegen. Zehn Prozent aller Schweizer leiden an chronischen Schlafstörungen, ca. 5% leiden an einer übermässigen Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tag, bei weiteren ~5% ist der Schlaf „verunstaltet“ durch diverse Anfälle und bei einer kleineren Gruppe ist der Schlaf-Wach-Zyklus verschoben, was zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität und zu Unfällen am Arbeitsplatz oder auf der Strasse führt.

Die (zukünftige) Bedeutung der Schlaf-Wach-Krankheiten

Die Forschung steht erst am Anfang zu verstehen, dass dieses Drittel unseres Lebens wesentliche Einflüsse auf unsere Gesundheit hat. Erst kürzlich konnte nachgewiesen werden, dass die Schlaf-assoziierten Atmungsstörungen einen wichtigen Cardio- und Cerebrovaskulären Risikofaktor darstellen und oft auch die Ursache des erhöhten Blutdruckes sind. Zunehmend werden aber auch andere Formen von gestörtem Schlaf wie die Insomnie oder das Restless Legs Syndrom dafür verantwortlich gemacht. Umgekehrt müssen wir davon ausgehen, dass ein Schlaf-Apnoe Syndrom oder auch andere Schlafstörungen die Rehabilitation nach einem Schlaganfall beeinträchtigen. Der gestörte Schlaf kann aber auch ein Frühzeichen einer ganz anderen Krankheit bedeuten. Die REM Schlaf-Verhaltensstörung ist ein Vorbote einer Parkinson'schen Krankheit, welche sich aber erst 10 Jahre später manifestieren kann. Dieses Wissen könnte einmal wichtig werden, sobald Medikamente zur Verfügung stehen, welche die Entwicklung der Krankheit verhindern oder verzögern.

Wie viele verschiedene Schlafstörungen gibt es eigentlich?

Schlafspezialisten unterscheiden ungefähr 88 Schlaf-Wach-Störungen und teilen diese grob in vier Gruppen ein:

1. **Insomnien:** Patienten, die an „**verkürztem Schlaf**“ leiden, weil sie entweder nicht ein- oder durchschlafen können.
2. **Hypersomnien:** Betroffene, die an „**vermehrtem Schlaf**“ leiden und auch tagsüber oft einnicken.
3. **Parasomnien:** Patienten, die an „**verunstaltetem Schlaf**“ leiden, etwa an anfallsartigen Störungen wie Schlafwandeln.
4. **Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen:** Menschen, die am „**verschobenen Schlaf**“ leiden, wie es beispielsweise bei einem Jetlag oder bei Schichtarbeit der Fall ist.