



Presseinformation

„Der Großteil der Patienten wird falsch behandelt“

Eine fachgerechte Therapie von Ein- und Durchschlafstörungen würde die jährlichen Gesundheitskosten in Deutschland dramatisch reduzieren

Nürnberg. Durchschnittlich verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens im Bett und schlafen. Während viele diese Zeit als erholsam und angenehm erleben, berichtet eine zunehmende Anzahl von Menschen, dass sie Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen haben und mehrfach in der Woche nachts wach liegen. Dies hat relevante Folgen. So vermindert ein gestörter Schlaf die Leistungsfähigkeit am Tag und wirkt sich negativ auf die Stimmung der Betroffenen aus. Darüber hinaus sind Ein- und Durchschlafstörungen ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von bestimmten körperlichen und psychischen Erkrankungen. Dies betrifft v.a. die Depression und die koronare Herzerkrankung, die beiden Erkrankungen, unter denen die Menschen in industrialisierten Ländern laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) am meisten leiden. „Studien zeigen dabei, dass das Erkrankungsrisiko für eine Depression durch Ein- und Durchschlafstörungen ungefähr verdoppelt wird, und dass das Risiko, eine koronare Herzerkrankung zu entwickeln, um ungefähr 40% steigt“, erklärt PD Dr. Dr. Kai Spiegelhalder, Arzt, Psychologe und Schlafforscher an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg.

Ein- und Durchschlafstörungen betreffen in chronischer Form etwa 10% der Bevölkerung in Deutschland, wobei die richtige Diagnose in mindestens 85% der Fälle nicht gestellt wird. „Darüber hinaus wird der Großteil der Patienten falsch behandelt“, warnt Kai Spiegelhalder, „Während Leitlinien wie die S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin eine spezifisch für Schlafstörungen entwickelte psychotherapeutische Behandlung empfehlen, wird diese nahezu nie angewendet.“ Stattdessen erfolge in den meisten Fällen eine medikamentöse Behandlung, die in der oben genannten Leitlinie explizit nicht empfohlen werde. Spiegelhalder weiß: „Ursachen hierfür sind der höhere Zeitaufwand der psychotherapeutischen Behandlung im Vergleich zu pharmakologischer Behandlung und der Mangel an entsprechend ausgebildeten Psychotherapeutinnen und -therapeuten“. Dieses Versorgungsdefizit bzw. die Fehlversorgung von Ein- und Durchschlafstörungen sind gesundheitsökonomisch ausgesprochen relevant. So würden sich laut neuesten Studiendaten durch eine fachgerechte Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen die jährlichen Gesundheitskosten in Deutschland um mindestens 7 Milliarden Euro reduzieren lassen.

Zu neuen Forschungsansätzen bei behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen im Sinne der Insomnie gibt es im Rahmen der 26. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die vom 11.-13. Oktober in Nürnberg stattfindet, gleich mehrere Symposien. „**Schlaf ist Medizin**“ ist dieses Jahr das Motto des größten europäischen Kongresses zu diesem Thema.



In der Schlafmedizin werden über 80 verschiedene Schlafstörungen unterschieden. Folgen schlafmedizinischer Störungen betreffen das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, die Psyche und insbesondere auch das Tagesverhalten mit eingeschränkter Konzentration und Ausdauer und der Neigung zum Sekundenschlaf.

Die DGSM ist mit mehr als 2.200 Mitgliedern aus allen Bereichen der Medizin, Psychologie und Naturwissenschaften und mehr als 300 qualitätsgesicherten akkreditierten Schlaflaboratorien die größte schlafmedizinische Fachgesellschaft in Europa. Mit ihrem Jahreskongress und zum Beispiel dem jährlichen „Aktionstag Erholsamer Schlaf“ trägt die Gesellschaft dazu bei, das Verständnis für die Notwendigkeit von ausreichendem und erholsamem Schlaf für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit jedes Einzelnen zu festigen. 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.

Alle Informationen zur Jahrestagung der DGSM finden Sie unter www.dgsm-kongress.de. Medienvertreter sind herzlich eingeladen, sich über die Themen der Jahrestagung zu informieren und darüber zu berichten! Gern helfen wir Ihnen auch bei der Suche nach einem passenden Gesprächspartner weiter. Die Akkreditierung ist über die [Kongresshomepage](#) möglich. Bitte wenden Sie sich gern mit Ihren Fragen an den Pressekontakt!

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Romy Held

Tel.: 03641/3 11 62 80

E-Mail: romy.held@conventus.de