

**Presseinformationen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
anlässlich des von ihr ins Leben gerufenen „Aktionstages Erholsamer Schlaf“ am 21.06.2019**

Über den „DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf“

Mit dem „DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf“, der jährlich am 21. Juni stattfindet, will die Gesellschaft kontinuierlich auf die wachsende Bedeutung des Themas Schlaf aufmerksam machen und dafür sensibilisieren. Jedes Jahr finden dazu in einer anderen Stadt zentrale Veranstaltungen statt. Dieses Jahr war es Mainz.

Wer nicht erholsam schläft, hat ein höheres Risiko für körperliche Erkrankungen und psychische Störungen. Der **SCHLAF IST** das wichtigste menschliche Regenerations- und Reparaturprogramm und schlicht und einfach **DIE BESTE MEDIZIN**. Unter dieses Motto hat die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ihren diesjährigen „Aktionstag Erholsamer Schlaf“ gestellt. Dabei soll verdeutlicht werden, wie entscheidend guter Schlaf für einen funktionierenden menschlichen Organismus und die Gesundheit ist. Gesunder Schlaf geht mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, Demenz oder Parkinson sowie psychische Erkrankungen einher.

Über die Gesellschaft

Mit über 2200 Mitgliedern aus allen Bereichen der Medizin, Psychologie und Naturwissenschaften ist die DGSM die größte schlafmedizinische Fachgesellschaft in Europa. Mehr als 300 Schlaflaboratorien sind nach den Qualitätsrichtlinien der DGSM akkreditiert. Die Gesellschaft will u.a. erreichen, dass sich das Verständnis für die Notwendigkeit von ausreichendem und erholsamem Schlaf für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit jedes Einzelnen dauerhaft gesellschaftlich festigt. 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.

Wenn Sie Fragen zu den Pressetexten haben oder in den regelmäßigen Presseverteiler der DGSM aufgenommen werden möchten, so melden Sie sich gern! Selbstverständlich stehen Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin auch als Gesprächspartner für Interviews zur Verfügung!

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Romy Held

Tel.: 03641/3 11 62 80

Mobil: 0173/5 73 33 26

E-Mail: romy.held@conventus.de

Schlaf ist die beste Medizin: Wichtigstes Regenerations- und Reparaturprogramm

Dr. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß, Schatzmeister der DGSM, Interdisziplinäres Schlafzentrum, Pfalzkrlinikum Klingenmünster

Schlaf ist ein hochaktiver Prozess. Während des Schlafes verbraucht der Mensch nur unwesentlich weniger Energie als im Wachzustand. Die moderne Schlafforschung macht es deutlich: Schlaf ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen. Trotzdem stehen mehr als 80 Prozent der Deutschen morgens mit dem Wecker auf und beenden das wichtigste Regenerationsprogramm des Menschen vorzeitig, bevor es alle seine Aufgaben erfüllt hat. Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf unserem Planeten, welches seinen Schlaf künstlich verkürzt und nicht ausschläft.

Dabei hat der Schlaf für den menschlichen Organismus unersetzliche Funktionen:

Während des Tiefschlafes wird von der Hirnanhangsdrüse das Wachstumshormon (HGH= Human Growth Hormone) ausgeschüttet. Es hat wachstumsfördernde, anabole und metabolische Effekte. Es wirkt vor allem über eine Aktivierung von Wachstumsfaktoren an Muskeln, Leber, Knochen und auch auf die Zellen des Fettgewebes. Es ist für Energieeinlagerungsprozesse auf Zellebene verantwortlich und damit ein wesentlicher Bestandteil der körperlichen Regeneration.

Tiefer Schlaf ist ebenso wichtig für die Fortpflanzungsfähigkeit des Mannes. Männer mit weniger Schlaf schwächen Ihre Fortpflanzungsfähigkeit. Während des Tiefschlafes sendet das Gehirn Signale an die Hoden des Mannes, wo der wesentliche Teil des Testosterons produziert wird. Testosteron ist wichtig für die Spermienproduktion, aber auch für den Aufbau von Muskeln, indem es dort die Eiweißherstellung fördert. In Studien konnte gezeigt werden, dass der Testosteronpegel von Männern, die eine Woche lang weniger als fünf Stunden pro Nacht schliefen, um mehr als 15 Prozent absank.

Schlaf ist auch für die Gedächtnisbildung ein entscheidender Faktor. Während des Schlafes werden am Tage neu erworbene Informationen vom Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen und überflüssige Informationen wieder verworfen. Für die Langzeitgedächtnisbildung werden dafür in der Hirnrinde neue Nervenverbindungen angelegt.

Ausreichend Schlaf reguliert das Körpergewicht. Leptin, ein appetitzügelndes Proteohormon wird während des Schlafes hauptsächlich von Fettzellen exprimiert. Leptin hemmt das Auftreten von Hungergefühlen und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Fettstoffwechsels. Zusammen mit einer veränderten Insulinempfindlichkeit der Fettzelle beschreiben Studien einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und der Neigung zu Übergewicht. Dabei neigen Menschen mit einer kürzeren Schlafdauer zu einer vermehrten Kalorienzufuhr und zu vermehrtem Übergewicht. Wer nur sechs Stunden schläft erhöht sein Risiko für Übergewicht um 23 Prozent, bei nur Stunden Schlaf steigt es sogar auf 50 Prozent an. Neuere Studien zeigen auch, dass nicht nur die Dauer des Schlafes, sondern auch dessen Zeitpunkt eine Rolle zu spielen scheint. Spättypen neigen zu einer höheren Kalorienzufuhr und höherem Körpergewicht im Vergleich zu Frühtypen.

Schlaf stärkt das Immunsystem. Studien haben mehrfach belegt, dass bei gesundem und ausreichendem Schlaf natürliche Abwehrzellen in größerer Zahl gebildet werden. Bakterien und Viren können besser bekämpft werden. So führt beispielsweise schon eine Nacht ohne Schlaf zu einer Reduktion der T-Zell-Funktion, welche infizierte Zellen suchen und abtöten. In einigen Studien erhielten Menschen Erkältungsviren und es zeigte sich, dass ein Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Ausbruch einer Erkältung bestand. Kürzerer Schlaf war mit einer erhöhten Erkältungswahrscheinlichkeit assoziiert.

Schlaf macht wach und leistungsfähig! Je nach Studie fühlen sich bis zu 43 Prozent der Deutschen am Tage „ziemlich oft“, „meistens“ oder „immer müde“ und nicht ausgeschlafen (DAK Gesundheitsreport 2017). Die Folgen des Schlafmangels auf das psychosoziale Leistungsniveau sind dabei nicht immer offensichtlich, können aber doch fatale Konsequenzen haben. Dabei wirkt Schlafmangel wie Alkohol. Der englische Wissenschaftler Jim Horne konnte zeigen, dass das Reaktionsvermögen nach 17 Stunden Wachheit einem Reaktionsvermögen von 0,5 Promille und 22 Stunden ohne Schlaf zu einem Reaktionsvermögen entsprechend 1,0 Promille Blutalkoholspiegel führen. Müdigkeitsbedingt scheinen der deutschen Wirtschaft bis zu 55 Milliarden Euro, das entspricht 1,6 Prozent des Bruttosozialproduktes, durch Präsentismus und Absentismus am Arbeitsplatz verloren zu gehen. Auf deutschen Straßen sterben mehr als doppelt so viele Menschen infolge Einschlafens am Steuer, als infolge Alkohols am Steuer.

Wer nicht ausreichend schläft wird unbekümmerter, risikofreudiger und macht bei komplexen Entscheidungsprozessen mehr Fehler. Diese Erkenntnisse lassen die Ergebnisse nach langen Nachtsitzungen in Politik und Wirtschaft in einem neuen Licht erscheinen. Bill Clinton, der während seiner Amtszeit nur vier bis sechs Stunden schlief, konstatierte entsprechend: „Die meisten Fehler, die ich gemacht habe, sind mir unterlaufen, wenn ich zu müde war.“

Schlaf ist die beste Medizin: Wer nicht schläft, hat ein höheres Risiko für körperliche Erkrankungen

**Prof. Dr. med. Peter Young, Vorsitzender der DGSM, Chefarzt der Medical Park/Neurologische
Klinik Reithofpark**

Gesunder Schlaf wird physiologisch dann als gesund angesehen, wenn er die charakteristischen Merkmale bezüglich der Zyklik des Aufeinanderfolgens von Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf aufweist, und wenn der Schlaf als solches seine Hauptfunktion erfüllt: Er soll erholsam sein und den Menschen ausreichend erholt durch den Tag bringen, damit er Leistungsanforderungen gerecht werden kann. Bezüglich der Gesamtschlafmenge ist bekannt, dass sie individuell sehr variiert, d. h. von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Dabei spielt auch eine genetische Komponente eine wichtige Rolle. Die Frage der gesündesten Gesamtschlafzeit wurde in Deutschland und weltweit in einigen Studien untersucht. Es gibt Hinweise, dass Menschen, die in der Regel um sieben Stunden Gesamtschlafzeit pro Tag haben, am wenigsten häufig zu anderen körperlichen Erkrankungen neigen, insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Tumorerkrankungen. Es ist aber auch gut bekannt, dass die individuell bevorzugte Schlafmenge stark genetisch festgelegt ist.

Zum anderen ist gesunder Schlaf natürlich die Abwesenheit von krankhaften Symptomen im Schlaf. Dazu gehören neben der Möglichkeit einer kompletten Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus, wie es insbesondere bei Menschen, die erblindet sind, häufig zu finden ist, auch Atmungsstörungen im Schlaf, Herzrhythmusstörungen oder krankhafte Bewegungsmuster. Zu der häufigsten Gruppe von Schlafstörungen zählt aber zusätzlich die starke, sogenannte Fragmentierung des Nachtschlafes. Darunter versteht man, dass es eben nicht mehr zu der physiologischen Schlafarchitektur kommt, sondern dass Menschen entweder schon große Schwierigkeiten haben, einzuschlafen, oder nach einigen Stunden erwachen, wach im Bett liegen oder gar immer wieder richtig wach sind und nicht wieder einschlafen können. Diese Fragmentierung findet man insbesondere sehr häufig bei der chronischen Ein- und Durchschlafstörung, auch Insomnie genannt. Mittlerweile konnte in verschiedenen Untersuchungen gezeigt werden, dass Menschen mit einer chronischen Ein- und Durchschlafstörung ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar für die Entwicklung einer Demenz haben.

Die schlafbezogenen Atmungsstörungen, am bekanntesten ist das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom, ist eine Erkrankung, die bei Männern über 60 Jahren als sogenannte Volkskrankheit gelten kann. Diese Atmungsstörung führt in der Regel zu einer starken Tagesschläfrigkeit und ist, mittlerweile wissenschaftlich gut belegt, ein wichtiger Risikofaktor für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und der Entstehung von Diabetes.

Neben diesen mittlerweile gut bekannten Zusammenhängen von Schlafstörungen und körperlichen Erkrankungen ist in den letzten Jahren auch festgestellt worden, dass zwischen einer besonderen Form der nächtlichen Verhaltensstörung im Schlaf, der sogenannten REM-Schlafverhaltensstörung, und der Entstehung der Parkinson-Erkrankung ein enger Zusammenhang besteht.

Gut bekannt ist weiterhin, dass bei verschiedenen Schlafstörungen wie der Insomnie, der schlafbezogenen Atmungsstörung oder dem Syndrom der unruhigen Beine (RLS-Syndrom) eine starke Belastung des Körpers in der Nacht entsteht. Alle diese Erkrankungen führen zu einem wissenschaftlich gut belegten, erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und

Schlaganfälle. Welche molekularen und biologischen Mechanismen hinter der Erkenntnis stehen, dass gesunder Schlaf wichtig ist, ist bislang noch wenig erforscht.

Für die Therapie und die Diagnostik von ungesundem Schlaf stellt der Schlafmediziner den medizinischen Spezialisten dar. Ein Schlafmediziner ist ein Facharzt für Neurologie, Pneumologie, Kardiologie, Psychiatrie, Allgemeinmedizin, Pädiatrie oder HNO, der sich nach der Facharztausbildung für weitere 18 Monate speziell in der Schlafmedizin hat ausbilden lassen. Die Untersuchung im Schlaflabor ist eine wichtige technische Untersuchung in der Schlafmedizin.

Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom: Eigen- und Fremdgefährdung

Prof. Dr. med. Maritta Orth, Vorstand der DGSM, Klinik für Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin Theresienkrankenhaus und St. Hedwig Klinik GmbH, Mannheim

Die Häufigkeit des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (OSAS) beträgt sechs Prozent bei Frauen und 13 Prozent bei Männern. Der wesentliche Entstehungsmechanismus ist das Zurückfallen der Zunge mit konsekutiver Verlegung der oberen Atemwege, so dass die eingeatmete Luft diese nicht passieren kann. Folglich geraten die lebenswichtigen Organe (Hirn, Herz usw.) in Sauerstoffnot. Während der Schlaf eigentlich der Erholung von Psyche (Traumschlaf) und Körper (Tiefschlaf) dienen sollte, und alle Organfunktionen, insbesondere auch die Nebenniere, normalerweise auf „ausruhen“ ausgerichtet sind, so ist der Mensch mit OSAS mit ständigen Weckreaktionen, u.a. durch die permanente Ausschüttung von Adrenalin, konfrontiert, die seinen Schlaf nicht-erholsam machen und seinen Organismus dauerhaft schädigen.

Die Folgen des nicht-erholsamen Schlafes sind Tagesschläfrigkeit mit zwanghaftem Einschlafen, insbesondere in monotonen Situationen. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. So konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die mehr als 15 Atmungspausen in einer Stunde Schlaf aufweisen (Normwert: bis zu fünf Atmungsaussetzer pro Stunde Schlaf) im Hinblick auf die geistige Leistungsfähigkeit ähnlich eingeschränkt sind wie bei der Einnahme von Beruhigungsmitteln. Ebenso schränkt die Tagesschläfrigkeit die Fahrtauglichkeit vieler OSAS-Patienten ein. Oftmals führt dies zu Unfällen im Straßenverkehr, die sowohl Lkw-Fahrer als auch Pkw-Fahrer betreffen. Die Studienlage zeigt zusammengefasst, dass bei Vorliegen eines OSAS die Unfallhäufigkeit – niedrig geschätzt – um das Zwei- bis Dreifache erhöht ist. Die Dunkelziffer dürfte wesentlich höher sein. Insbesondere bei den Lkw-Fahrern ist zu bedenken, dass diese z.B. Personen und Gefahrgüter befördern, was eine enorme Gefährdung nicht nur für die Fahrer selbst, sondern auch für die betroffenen Menschen und die Umwelt darstellen.

Neben den geschilderten Gefahren hat das OSAS erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen, insbesondere das Herz-Kreislauf-System. Ein „Bonmot“ fasst dieses sehr treffend zusammen und bezeichnet das OSAS als „den Elefanten im Porzellanladen des Herz-Kreislauf-Systems“. So konnte in der sog. „Mallorca-Studie“ gezeigt werden, dass unbehandelte OSAS-Patienten, die mehr als 20 Atmungsaussetzer pro Stunde aufwiesen und keine Behandlung wünschten, deutlich früher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkrankten und auch früher daran starben. Durch die Behandlung des OSAS war das Risiko, zu erkranken, vergleichbar dem von Gesunden.

Inzwischen ist bekannt, dass das OSAS in einem unmittelbaren Zusammenhang steht mit „Volkserkrankungen“ wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzkranzgefäßerkrankung, plötzlichem Herztod und Herzrhythmusstörungen.

So ist nachgewiesen, dass bis zu 50 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck unter einem OSAS leiden. Bei Vorliegen eines OSAS ist das relative Risiko, einen Schlaganfall innerhalb von zehn bzw. zwanzig Jahren zu erleiden, um den Faktor 2,9 bzw. 3,5 erhöht. Das Risiko, eine Herzschwäche mit all ihren Folgen („Wasser in der Lunge, Wasser in den Beinen“) zu erleiden, ist um den Faktor 1,73 erhöht.

65,5 Prozent der Patienten mit Herzinfarkt leiden unter einem OSAS, davon 33,1 Prozent unter einem mittel- bis schwergradigen. Interessant hierbei ist, dass die Patienten mit OSAS häufig im Schlaf den Infarkt bekommen, was u.a. durch den infolge des OSAS bestehenden Sauerstoffmangel bedingt ist. Das Einbringen von sogenannten „Stents“ in die Herzkranzgefäße ist die Therapiemethode der Wahl, aber die Therapie des OSAS hat einen ähnlich hohen Stellenwert, weil sie sicherstellt, dass die mittels Stent nunmehr wiedereröffneten Herzkranzgefäße den Herzmuskel auch mit ausreichend Sauerstoff versorgen können.

Weiterhin kann das OSAS einen plötzlichen Herztod mitverursachen. Als Entstehungsmechanismus genannt seien hier nur die in der Nacht aufgrund des Sauerstoffmangels stattfindende Adrenalinausschüttung sowie die Veränderungen am Erregungsleitungssystem des Herzens, die es anfälliger machen für sogenannte „maligne Herzrhythmusstörungen“ wie z.B. Kammerflimmern. Auch Rhythmusstörungen, insbesondere das Vorhofflimmern, welches ebenfalls inzwischen eine „Volkskrankheit“ darstellt, stehen in engem Zusammenhang mit dem OSAS. Unbehandelt kann das Vorhofflimmern zu Schlaganfall führen. Bei Vorliegen eines OSAS ist das Risiko für die Entwicklung von Vorhofflimmern um den Faktor 2,2 erhöht. Bei bis zu 90 Prozent der Patienten mit Vorhofflimmern liegt ein OSAS vor. 41 Prozent der Patienten mit Vorhofflimmern und OSAS erleiden unbehandelt einen Schlaganfall. Liegt bei einem Patienten die Kombination von Vorhofflimmern und OSAS vor, kann durch eine adäquate Therapie beider Erkrankungen das Risiko des Wiederauftretens des Vorhofflimmerns in den Normbereich gesenkt werden.

In Untersuchungen an großen Patientenkollektiven mit OSAS konnte gezeigt werden, dass die Überlebenszeiten in Abhängigkeit von der Häufigkeit der Atmungsaussetzer, konkret bei mehr als 30 Atmungsaussetzern pro Stunde Schlaf, deutlich verkürzt sind. Angemerkt werden muss hier jedoch, dass für diese erhöhte Sterblichkeit nicht das OSAS allein, sondern zahlreiche andere oben genannte Faktoren, insbesondere, wenn sie unbehandelt bleiben, zur höheren Sterblichkeit bei gleichzeitigem OSAS beitragen.

Schlaf ist die beste Medizin: Wer nicht schläft, hat ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen

Prof. Dr. med. Christoph Nissen, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bern

Wenn jemand mindestens einen Monat Schwierigkeiten mit dem Einschlafen oder mit dem Durchschlafen hat und sich dies negativ auf die Leistungsfähigkeit am Tag oder auf die Stimmung auswirkt, stellen Mediziner und Psychotherapeuten die Diagnose einer Insomnie. Diese Erkrankung ist mit einer Häufigkeit von fünf bis zehn Prozent in Deutschland sehr verbreitet, hat schwerwiegende individuelle Folgen für die Betroffenen und ist mit hohen Gesundheitskosten für unsere Gesellschaft verbunden.

Hierbei ist von besonderer Relevanz, dass die Insomnie ein Risikofaktor für psychische Erkrankungen ist, v.a. für Depressionen und Angststörungen. Dies bedeutet, dass Menschen, die unter einer Insomnie leiden, in den nächsten Jahren ein etwa doppelt so hohes Risiko haben, eine Depression oder eine Angststörung zu entwickeln, wie Menschen ohne eine Schlafstörung. Auch das Risiko für einen gesundheitsschädigenden Konsum von Alkohol ist bei Menschen mit einer Insomnie erhöht. Hier ist davon auszugehen, dass viele Betroffene Alkohol wegen ihrer Schlafprobleme als Schlafmittel einsetzen, wovon aus schlafmedizinischer Sicht dringend abzuraten ist. Die Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I) ist Therapie der ersten Wahl, wohingegen der Einsatz von Schlafmitteln aufgrund der Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung oder unerwünschter Arzneimittelwirkungen nur eingeschränkt empfohlen wird.

Das Schlafapnoe-Syndrom ist eine Schlafstörung, die durch Atemaussetzer im Schlaf gekennzeichnet ist und zu schwerer Tagesmüdigkeit führt, wodurch das Unfallrisiko massiv erhöht ist. Dies kann, insbesondere bei Teilnahme am Straßenverkehr, tödlich enden, so dass die DGSM allen Betroffenen dringend zu einer frühzeitigen und umfassenden Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms rät. Darüber hinaus ist auch das Schlafapnoe-Syndrom ein Risikofaktor für die Entwicklung von Depressionen. So zeigte eine amerikanische Untersuchung an mehr als 1.400 repräsentativ ausgewählten Versuchspersonen, dass bereits Menschen mit einem nur leicht ausgeprägten Schlafapnoe-Syndrom ebenfalls ein ungefähr doppelt so hohes Risiko haben, in Zukunft an einer Depression zu erkranken, wie Gesunde ohne Schlafstörungen. Ähnliche Zusammenhänge zu Depressionen zeigen sich auch für andere Schlafstörungen wie das Restless-Legs-Syndrom oder die Narkolepsie.

Aus diesen Gründen steht der Tag des Schlafs der DGSM in diesem Jahr unter dem Themenschwerpunkt „Schlaf ist die beste Medizin“. Schlaf ist ein komplexer biologischer und psychologischer Prozess, der für den Menschen ähnlich elementar ist wie Essen oder Atmen. Zu einem gesunden und erfüllten Leben gehört daher ein ausreichend langer und erholsamer Nachtschlaf.