



Pressemitteilung/Interview

Schwerpunkte und Ziele der DGSM-Jahrestagung 2019

14.10.2019 – Die Schlafmedizin ist ein spannendes Fachgebiet mit einem breiten Spektrum. Es werden über 80 verschiedene Schlafstörungen unterschieden, die Ursache von vielfältigen psychischen, neurologischen, aber auch internistischen Krankheitsbildern sein können. Chronische Schlafstörungen sind Risikofaktoren für Bluthochdruck und andere Herzkreislauferkrankungen, erhöhen das Risiko infektiöser Erkrankungen und sogar das Krebsrisiko. Das Berücksichtigen von Schlaf bzw. Schlafstörungen ist entsprechend ein wichtiger Bestandteil jeder ärztlichen Tätigkeit. Jedes Jahr lädt die größte europäische Gesellschaft dieses Fachbereiches zum wissenschaftlichen Update. Vom 7. - 9. November 2019 rückt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) anlässlich ihrer 27. Jahrestagung in Hamburg die innere Uhr und neue Ergebnisse der chronobiologischen Forschung in den Fokus. Die wissenschaftliche Leitung der Jahrestagung übernehmen in diesem Jahr Dr. Holger Hein (Hamburg) und Prof. Robert Göder (Kiel). Beide stellen im folgenden Gespräch Schwerpunkte und Ziele der DGSM-Jahrestagung 2019 vor und verraten Ihre persönlichen Highlights und Schlafricks.

Schaffen Sie als Experten es, im Einklang mit Ihren inneren Uhren zu leben?

Dr. Hein: Leider nein. Auch wir als Fachleute sind wie jeder andere an soziale Abläufe, Verpflichtungen und Zeiten gebunden. Da kann man schwer gegensteuern – auch wenn man es besser wüsste.

Welche aktuellen Erkenntnisse der Chronobiologie sollten sich gesellschaftlich manifestieren?

Dr. Hein: Zu aller erst, dass man das Licht dosierter steuert. Wir leben mit zu viel blauem Licht, was dem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus entgegenwirkt. Wir müssen es schaffen, günstigere Lichtverhältnisse in unsere Leben zu bekommen, d.h. mehr Licht am Morgen, Beleuchtungskonzepte in den Innenräumen, die dem Tageslicht ähnlicher sind und vor allem weniger Licht mit hohem Blauanteil am Abend und Nachts. Und zudem müssen wir gesellschaftlich davon abkommen im 24/7-Rhythmus zu leben. Das Gefühl ständig „online“ sein zu müssen, lässt uns nicht zur Ruhe und somit auch nicht in den Schlaf kommen. Aber ich bemerke, dass das Bewusstsein sich auch hier ändert. Ich denke, dass wir uns in die richtige Richtung entwickeln.

Prof. Göder: Die Schule sollte für Jugendliche später beginnen. Viele Jugendliche sind als Chronotypen sogenannte Spättypen und für diese ist ein Schulbeginn vor 8.30 Uhr einfach zu früh.

Themawechsel: Sommerzeit-Normalzeit-Evidenz. Dazu gibt es einen Workshop auf der Jahrestagung. Worum wird es dort gehen?

Dr. Hein: Hier dürfen wir uns auf eine kontroverse Pro-Contra-Debatte freuen zur schwierigen Frage, ob eine dauerhafte Sommerzeit eingeführt werden sollte oder nicht. Aus chronobiologischer Sicht wäre eine dauerhafte Winterzeit am besten, aus sozialer Sicht der Sommerzeit/Winterzeit-Wechsel, so wie wir ihn jetzt haben. Einen Wechsel von Woche und Wochenende haben wir ständig und kommen damit klar. Die Zeitumstellung ist zwar für Einige unangenehm, aber damit ließe sich leben.



Das Stichwort Telemedizin ist in aller Munde. Auch dazu gibt es Programminhalte. Welche telemedizinischen Behandlungsansätze gibt es in der Schlafmedizin?

Dr. Hein: Noch zu wenig – leider. Aber das ist dem geschuldet, dass es sehr gute Studienerfolge gibt, die aber noch nicht in der praktischen Anwendung sind. Und hier spreche ich nicht nur für den Bereich der Schlafmedizin. Wir als Ärzte wünschen uns die Anwendung, aber es muss auch funktionieren. Und dafür benötigen wir noch die Testphasen. Die wünschenswerteste Umsetzung für die Schlafmedizin wäre das telemedizinische Führen der Schlafprotokolle.

Mit Schlafen verbindet man auch immer Träumen. Welche neuen Erkenntnisse werden auf diesem Gebiet diskutiert?

Dr. Hein: Sehr spannend ist aus meiner Sicht die Image Rehearsal Therapie bei wiederkehrenden Alpträumen. Der Ansatz ist einfach gesagt den Inhalt zu erfassen und ihm einen anderen Ausgang oder eine andere Richtung zu geben. Die Träumenden lenken das Geschehen aktiv und verlieren so die Angst vor dem Alptraum. Dies wird auch bei Kindern sehr erfolgreich angewendet

Prof. Göder: Auch Untersuchungen zum sogenannten Klarträumen sind interessant, insbesondere vor dem Hintergrund der Ähnlichkeit von Träumen und psychotischen Erlebnissen. Vielleicht bieten sich hier demnächst neue Therapiemöglichkeiten.

Ist es tatsächlich so, dass sich zu wenig Schlaf negativ auf die Gedächtnisleistung auswirkt? Welche Aspekte thematisiert die Jahrestagung dazu?

Prof. Göder: Eine Reihe von Vorträgen beschäftigt sich mit der Bedeutung des Schlafs für die Gedächtnisbildung und weiterer kognitiver Funktionen. Dabei ist besonders interessant, ob es gelingt über eine Modulation des Schlafs und insbesondere langsamer Deltawellen eine Verbesserung bestimmter kognitiver Leistungen zu erreichen. Die Funktionen des Schlafs sind weiterhin nicht wirklich klar und auch Gegenstand unserer Diskussionen.

Was ist Ihr persönliches Highlight der diesjährigen Tagung? Worauf freuen Sie sich am meisten?

Dr. Hein: Ich freue mich auf die Vorträge des Hauptsymposiums zum Kongressmotto „Die innere Uhr“. Hier werden wir sicher viele spannende neue Erkenntnisse hören. Und außerdem auf das Patientenforum, das seit einigen Jahren erfolgreich in die Jahrestagung eingebettet ist und von der Öffentlichkeit sehr gut angenommen wird. Das Thema Schlaf und Schlafstörungen interessiert und die DGSM leistet mit den Patientenveranstaltungen einen wichtigen Beitrag zur aktuellen Information.

Prof. Göder: Ich freue mich auf eine Reihe neuer therapeutischer Anregungen zur Verbesserung des Schlafs. Dafür bietet das Programm einen spannenden Mix aus klinischen und wissenschaftlichen Symposien quer durch die gesamte Schlafmedizin.

Eine letzte Frage: Was machen Sie, wenn Sie nicht schlafen können? Verraten Sie uns einen Einschlaftrick?

Dr. Hein: Ich ärgere mich nicht.



27. JAHRESTAGUNG
Deutsche Gesellschaft für
Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V.

7.–9. November 2019 • Hamburg

Das ist alles?

Dr. Hein: Ja, vielleicht. Nicht ärgern! Nicht aufregen! Nicht grübeln! Das alles hemmt den Schlaf. Denken Sie einfach an etwas Schönes, vielleicht Reiseerlebnisse oder was man künftig vorhat. Das entspannt und der Schlaf hat wieder eine Chance.

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! 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