

# Schlafmangel – ein unterschätztes Problem

**PATIENTENKONGRESS** Ärzte und Therapeuten referierten über Schlafapnoe, Restless Legs und vieles mehr

In Deutschland werden 4,8 Millionen Menschen wegen Schlafstörungen behandelt. Warum die Ursache für das Problem häufig schwer zu ermitteln ist.

VON KRISTIN HILBINGER

**WILHELMSHAVEN** – Wenn jemand darüber klagt, dass er nicht einschlafen kann oder nachts ständig aufwacht, dann wird er von Außenstehenden häufig nicht so ernst genommen. „Du musst dich tagsüber richtig auspowern, dann kannst du auch schlafen“, lautet ein gern gegebener Tipp. „Wer nicht von Schlafstörungen betroffen ist, erkennt das Problem häufig“, sagte die SPD-Bundtagsabgeordnete Siemtje Möller, die die Schirmherrschaft des Patientenkongresses am Samstag in der Jade Hochschule übernommen hatte.

Dabei ist es ein schwerwiegendes Problem. 4,8 Millionen Menschen werden in Deutschland wegen Schlafstörungen behandelt. Davon mehr als eine Million mit einer Schlafapnoe. Diese Patienten haben Atemaussetzer im Schlaf. Das kann fatale Folgen haben. Sie werden nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, sind erschöpft und den ganzen Tag müde. Schlimme Unfälle können eine Folge sein, weil die Betroffenen am Steuer einschlafen. Aber auch eine lange Reihe an Folgeerkrankungen kann auf eine Schlafapnoe zurückzuführen sein.

Auch Reinhard Wagner leidet unter Schlafapnoe. Er ist Vorsitzender der hiesigen Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe und hat den Patientenkongress am vergangenen Wochenende organisiert. Dafür wurde er von allen Seiten gelobt. Er habe hochkarätige Referenten nach Wilhelmshaven geholt und höre nicht auf, auf das Problem Schlafapnoe aufmerksam zu machen. „Genau so muss Selbsthilfe funktionieren“, sagte Peter Schaps als Vertreter der Kasssenärztlichen Vereinigung Wilhelmshaven. Die Schlafapnoe sei schwer zu diagnostizieren. Es sei eine gute Zusammenarbeit der verschiedenen medizinischen Fachrichtungen nötig, sowohl bei



Zum Thema Schlafstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen referierten am Samstag zahlreiche Experten in der Jade Hochschule. Organisiert hatte den Patientenkongress Reinhard Wagner (3. von rechts) von der hiesigen Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe.

FOTO: ALTMANN

der Diagnosestellung als auch bei der Behandlung.

Mindestens 850 000 Menschen schlafen in Deutschland jede Nacht mit einer Schlafmaske. „Wahrscheinlich sind es sogar noch viel mehr“, sagte der Schlafmediziner Dr. Hartmut Grüger aus Düsseldorf. Laut einer Studie haben etwa 15 Prozent der 18- bis 80-Jährigen nachts bis zu fünf Atemaussetzer pro Stunde. Man gehe von etwa 12 Millionen Menschen aus, die nachts häufige Atemaussetzer haben. Bei vielen ist das Problem unerkannt und unbehandelt. Begünstigt werde die Schlafapnoe unter anderem durch Übergewicht, schlafen in Rückenlage, Alkoholgenuß am Abend und bei Frauen durch die hormonelle Umstellung in der Menopause.

Insomnie – so lautet der medizinische Fachbegriff für Ein- und Durchschlafstörungen. Es wird unterschieden zwischen akuter und chronischer Insomnie. Erstere dauert nicht länger als drei Monate. Hören die Beschwerden dann nicht auf, ist von einer chronischen Insomnie auszugehen, erklärte der Schlafme-

diziner Dr. Ulrich Götze aus Essen. Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen, wie Männer. Besonders oft seien Menschen mit Schlafstörungen „Kümmerer“, die sich immer zuerst um das Wohlergehen anderer kümmern, und zuletzt an sich selbst denken.

*Schätzungsweise  
rund 12 Millionen  
Menschen leiden  
unter Schlafapnoe.  
Bei vielen ist das  
Problem  
unerkannt und  
unbehandelt.*

Es gebe keinen Fall, in dem ein Mensch „nur“ unter Insomnie leide. Die Schlafstörungen werden in der Regel immer von anderen Faktoren wie chronischen Schmerzen oder psychischen Erkrankungen wie Angst oder Panik begleitet. Sowohl biologische als auch psychologische oder soziale Faktoren können eine Schlafstörung begünstigen.

Eine häufige Ursache für

das „Nicht-Schlafen-Können“ ist auch das Restless-Legs-Syndrom (RLS). Die Betroffenen leiden unter einem unnatürlichen Bewegungsdrang, die Beine kribbeln und stechen, es kommt zu Missempfindungen, die vorwiegend im Ruhezustand auftreten. Wer unter Restless Legs leidet, muss immer wieder aufstehen und sich bewegen, um sich Linderung zu verschaffen. Auch hier sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Aber auch Kinder können schon Restless Legs haben. „Bei ihnen wird es häufig nicht erkannt und zum Beispiel mit ADHS erklärt“, sagte die Referentin Lilo Habersack, Vorsitzende der Deutschen RLS Vereinigung.

Über Schlafstörungen bei Kindern referierte der Kinderarzt Dr. Alfred Wiater aus Köln. Er ging besonders auf das Schlafverhalten von Säuglingen ein. Sie haben besonders viele sogenannte REM-Schlafphasen (REM: Rapid Eye Movement/schnelle Augenbewegung), in denen der Schlaf von Träumen bestimmt ist. In diesen Phasen können sie leicht aufwachen. Eltern

würden das Aufwachen manchmal falsch als Hunger interpretieren und das Baby füttern. Wiater riet, etwas abzuwarten, ob das Kind wieder einschlafte. Würde der natürliche Schlafrhythmus durch solche Fehlinterpretationen zu häufig unterbrochen, könne damit schon der Grundstein für späterer Schlafprobleme gelegt werden.

Um das Thema Säuglings-schlaf ging es auch im Vortrag der Therapeutinnen Ulla Krüger und Renate Engelhardt-Tups aus Hannover. Sie arbeiten dort in einer Babyambulanz, an die sich Eltern mit Schreibabys wenden können.

Auf eindrückliche Art beschrieben sie einen realen Fall, in dem sie den Eltern zeigten, wie sie ihre eigene innere Ruhe auf ihre Baby übertragen können. Diese Ruhe ist allerdings nur schwer zu bewahren, wenn ein Kind stundenlang ununterbrochen schreit. Die betroffenen Eltern sind häufig selbst schwer seelisch angegriffen und leiden außerdem unter Schlafmangel. Ein Teufelskreis, aus dem viele nicht alleine herausfinden.