

Funktionen des Schlafs und Schlafstörungen – ein Überblick

Functions of Sleep and Sleep Disorders – A Review

Michael Saletu

Themenschwerpunkt Schlaf

Zusammenfassung

Eine adäquate Schlafqualität und -dauer ist eine absolute Notwendigkeit für eine optimale Tagesbefindlichkeit und Erhaltung der Gesundheit. Seit 2018 gilt die interdisziplinäre Schlafmedizin als von der österreichischen Ärztekammer anerkannte zertifizierte Spezialisierung. Die ICSD-3, das internationale Klassifikationssystem von Schlafstörungen, umfasst sieben Hauptgruppen von Schlafstörungen: Insomnien, schlafbezogene Atmungsstörungen, Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs, zirkadiane Rhythmusstörungen, Parasomnien, schlafbezogene Bewegungsstörungen und andere Schlafstörungen. Dieser Artikel gibt einen Überblick über Evaluation, Konsequenzen und Management von Schlafstörungen bei Erwachsenen.

Abstract

Adequate quality and duration of sleep are absolutely necessary for optimal daytime performance and maintenance of health. Since 2018, interdisciplinary sleep medicine has been a recognized certified specialty in Austria. The third edition of the International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3) distinguishes seven major categories of sleep disorders: insomnia disorders, sleep-related breathing disorders, central disorders of hypersomnolence, circadian rhythm sleep-wake disorders, parasomnias, sleep-related movement disorders, and other sleep disorders. This review will focus on the evaluation, consequences, and management of sleep disturbances in adult patients.

1. Einleitung

1.1. Schlaf als elementares Grundbedürfnis

Schlaf dient nicht nur zur Erholung, sondern gilt auch als wesentliche Voraussetzung für das Nervenzellwachstum und die Gedächtnisbildung (Stickgold, R. & Walker, MP., 2007).

Heute ist es weniger die Sonne, die unsere innere Uhr jeden Tag neu stellt, sondern vielmehr die Arbeit als der wichtigste soziale Zeitgeber unserer Schlaf-Wach-Regulation.

Errungenschaften der modernen industrialisierten Welt, wie elektrisches Licht, Schichtarbeit, Internet und Smartphone und ständige Erreichbarkeit, haben dabei oft Auswirkungen auf unser Schlafvermögen (Kryger et al., 2016).

Ein kausaler Zusammenhang zwischen einer Schlafdauer unter 7 Stunden und dem Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wurde mittlerweile in zahlreichen Untersuchungen belegt (Zhu et al, 2019). Neben dem Hormonsystem steht auch unsere Immunabwehr in engem Zusammenhang mit der Dauer und Qualität des Schlafs (Kryger et al., 2016). Auch depressive Verstimmungen, Gereiztheit und Angstreaktionen können Folgen von Schlafmangel sein (Kryger et al., 2016). Rund 18 % aller ÖsterreicherInnen leiden an einer oft unabhängigen schlafassozierten Störung mit gestörter Tagesbefindlichkeit (Zeitlhofer et al., 2010).