

Elisabeth Hertenstein, K. Spiegelhalder, Anna Johann, D. Riemann:

PRÄVENTION UND PSYCHOTHERAPIE DER INSOMNIE

Konzepte, Methoden und Praxis der Freiburger Schlafschule

Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, 2015. 95 S., € 34,99

ISBN 978-3-17-026860-9

Schlafstörungen sind häufig, und zwar nicht nur während der Schwüle-Belastung heißer Sommer, wie regelmäßig in den Biowetter-Informationen zu lesen ist. Aus entsprechenden Erhebungen geht hervor, dass 37% der europäischen Allgemeinbevölkerung mit ihrem Schlaf unzufrieden sind: 20% klagen über zu kurzen Schlaf und fast 17% über leichten Schlaf. Rund 36% erfüllen tatsächlich mindestens ein Symptom, das für die Diagnose der Insomnie (entweder Ein- oder Durchschlafstörungen bzw. nicht erholsamer Schlaf mindestens dreimal pro Woche) beweisend ist.

Häufiger betroffen sind Frauen (Risikoverhältnis: 1:1,4), Ältere (wobei im höheren Alter das Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern noch ausgeprägter wird) sowie Menschen mit geringerem Bildungs-Niveau. Von einer chronischen insomnischen Störung, wie das heute wissenschaftlich genannt wird, ist wahrscheinlich jeder Zehnte beeinträchtigt.

Bedeutsam ist dabei das, was man eine Co-Morbidität nennt. Tatsächlich diagnostiziert man bei chronischen Insomnien weitere seelische und körperliche Erkrankungen. Unter den körperlichen sind es vor allem musculo-skelettale Leiden (chronischer Rückenschmerz, Arthritis, Fibromyalgie, Schleudertrauma der Halswirbelsäule usw.) sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erhöhte Insomnie-Raten werden auch bei Diabetes, Magengeschwüren, Migräne, Asthma, chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen und neurologischen Störungen sowie Menstruations-Beschwerden berichtet. Insgesamt ist das Insomnie-Risiko bei Patienten mit körperlichen Leiden im Vergleich zu Gesunden um das 2,2-Fache erhöht.

Allerdings weichen hier die subjektiven Einschätzungen bezüglich Quantität und Qualität des Schlafes deutlich von jenen Messwerten ab, die dann auch polysomnographisch, d. h. im Schlaflabor, objektivierbar sind. Der persönliche Leidens-Eindruck ist also nicht ohne Einfluss.

Etwas schwieriger wird es bei den seelischen Erkrankungen. Hier drohen Schlafstörungen vor allem bei Depressionen, Angststörungen und Alkohol-Abhängigkeit. Und hier zeigt sich dann auch, dass der Ausbruch einer Insomnie das Risiko einer Depression erhöht – und umgekehrt. Ähnliches gilt dann auch für Angststörungen. Bei der Alkohol-Abhängigkeit spielt schließlich ein sehr populärer Schritt eine nicht unwesentliche Rolle: gemeint ist der Schlummertrunk, etwas direkter auch als „Absacker“ bezeichnet. Tatsächlich reduziert Alkohol die Einschlaf-Latenz, also man kommt schneller zum Schlaf. In der zweiten Nachthälfte sind dafür häufigere und längere Wachphasen zu ertragen. Auch unterdrückt der Alkohol in höheren Dosen den erholungs-wichtigen REM-Schlaf.

Wenn nun so viele betroffen sind, wo liegen die Ursachen, die Hintergründe, die Verhaltens-Risiken – und damit die Chancen von Aufklärung, Prävention und Therapie? Dazu gibt es eine umfangreiche Literatur, und zwar sowohl fachlich als auch populärmedizinisch. Ein interessanter Kompromiss, d. h. wissenschaftlich fundiert und auf den neuesten Stand sowie dann doch überwiegend verständlich, ist das schmale, aber ergiebige Buch der Freiburger Schlafschule am Universitätsklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie unter der Leitung von Professor Dr. D. Riemann (Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin). Dieses Buch orientiert sich an aktuellen Forschungs-Ergebnissen und führt anhand von Fallbeispielen, Diagnose-Leitfäden und Beispiel-Interventionen praxisnah in ein Thema ein, das in unserer Zeit und Gesellschaft zunehmend an gesundheits-relevanter Bedeutung gewinnt.

Interessant dabei nicht nur die kurzen Erläuterungen der wichtigsten ätiologischen Modelle (also Ursachen), sondern auch die Möglichkeiten und Grenzen von Diagnostik und Differentialdiagnostik (also was könnte es sonst noch sein), von Prävention und schließlich psycho- und pharmakotherapeutischer Behandlung.

Kurz: komprimiert, informativ, auf dem neuesten Forschungsstand und um Allgemeinverständlichkeit bemüht. Empfehlenswert (VF).