

# **..Liebling, schnarch woanders!**

**Symposium Verkehrssicherheit 22.2.2013**

**Dr.med. Christoph Schenk**

**Facharzt für Neurologie/Psychiatrie/Psychotherapie  
Schlafmedizin/Verkehrsmedizin**

**Leiter des Ambulanten Schlafzentrums Osnabrück**

**[www.schlafmedizin.de](http://www.schlafmedizin.de)**



# Schlaf - Schlafmedizin

---

Wachheit, Müdigkeit

**Tag-Nacht-Rhythmus**

Schnarchen

Schichtarbeit

Schlafwandeln

Traum

Schlafentzug

Schlafstörung

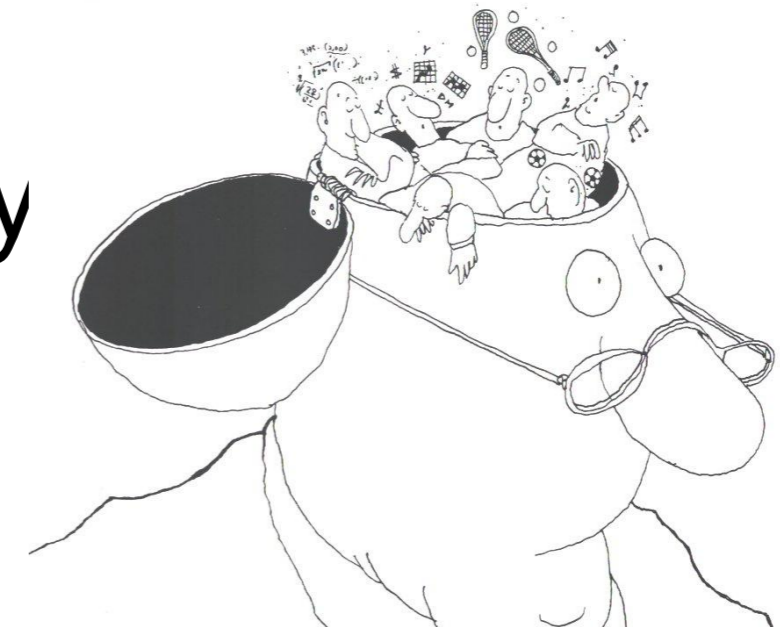


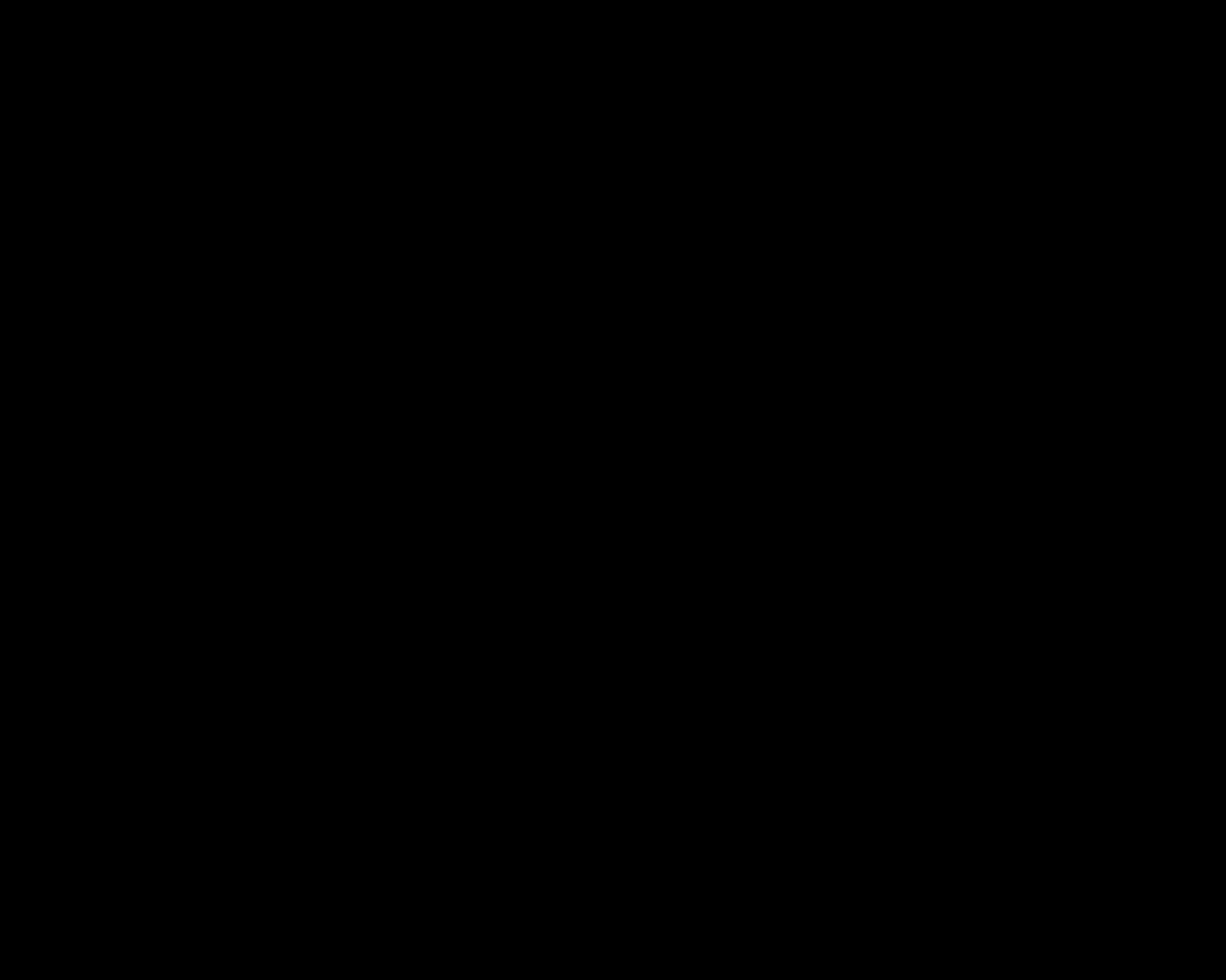


# neuronale Struktur: Locus coeruleus - Raphe Kerne

- Hormone und Neurotransmitter steuern diese innere Bio-Uhren
  - (Melatonin, Wachstumshormon, Adrenalin, Serotonin, Cortisol und Amphetamine
- steuern die Feedbacks

Schlummernde Talente



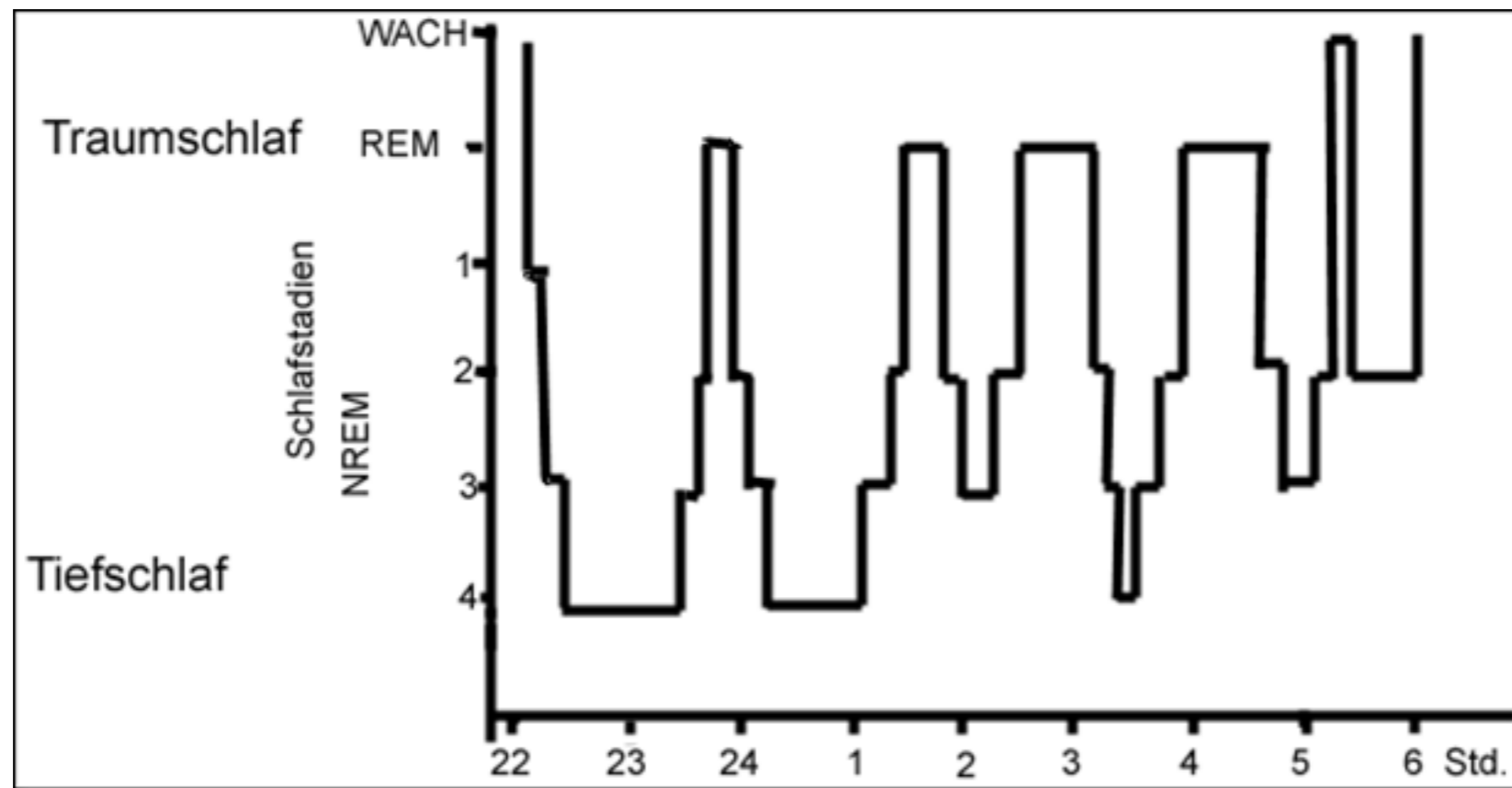


**60 % aller Unfallfolgen am Steuer sind im Zusammenhang mit Schlafstörungen zu sehen**



# Schlaf

verläuft in Phasen



Regeneration, Energiehaushalt  
notwendig für komplexe Gehirnleistungen (?)  
Erinnerung

# Gesunder Schlaf baut Stress ab !





# Schlafmedizinische Krankheitsbilder

---

## Art der Störung

- Schlaf- Wach- Rhythmus
- Schlafarchitektur
- andere

## Ursache der Störung

- primäre Schlafstörungen
- Schlafstörung bei anderer Grunderkrankung

# Behandlungsbedürftige Schlafstörung

---

- schwer beeinträchtigte Lebensqualität:  
Tagesmüdigkeit, Leistungsminderung  
(ESS, Schlaflatenztest)
- Sauerstoffsättigung im Blut erniedrig
- Dauer >6 W.

# Schlafhygiene

---

- regelmäßiger Tag- Nacht Rhythmus
- kein/ wenig Alkohol, kein schweres Essen am Abend
- keine große körperliche Anstrengung, keine Reizüberflutung <2 Std. vor dem Zubettgehen
- erst zum Schlafen zubett gehen
- dunkler, kühler Raum zum Schlafen
- nächtlicher Geräuschpegel

# Schlaflabor

- EEG
- EKG
- Sauerstoffsättigung
- Augenbewegung
- Beinbewegung
- Körpertemperatur
- Video



# Klassifikationen der Parasomnie nach ICD-10

---

## Aufwachstörungen (Arousalstörungen)

- Schlaftrunkenheit
- Schlafwandeln
- Pavor nocturnus

## Störungen des Schlaf-Wach-Übergangs

- Schlafstörung durch rhythmische Bewegung
- Einschlafzuckungen
- Sprechen im Schlaf
- Nächtliche Wadenkrämpfe

## REM-Schlaf-assoziierte Parasomnien

- Alpträume
- Narkolepsie und Kataplexie
- Verhaltensstörung im REM-Schlaf

## Andere Parasomnien

- Bruxismus
- Enuresis nocturna
- Primäres Schnarchen
- kindliche Schlafapnoe
- Kongenitales zentrales Hypoventilationssyndrom

# Sekundäre Schlafstörung bei:

---

## Internistischen Erkrankungen:

- Lungenerkrankung
- Herz-/ Nieren-/ Lebererkrankung

## Neurologischen Erkrankungen:

- Demenz
- Muskelerkrankungen
- Epilepsie

## Psychiatrischen Erkrankungen:

- Depression
- Manie
- Schizophrenie
- PTBS
- Burn-Out

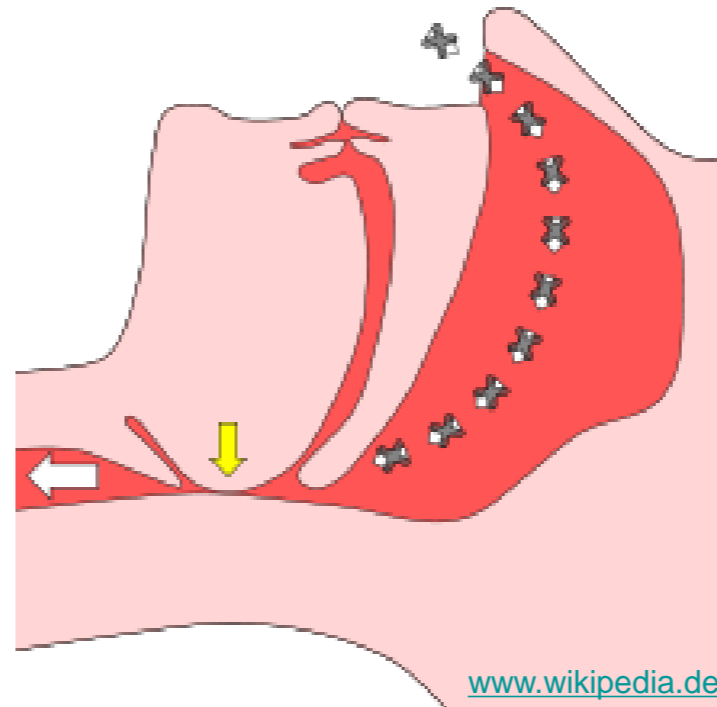
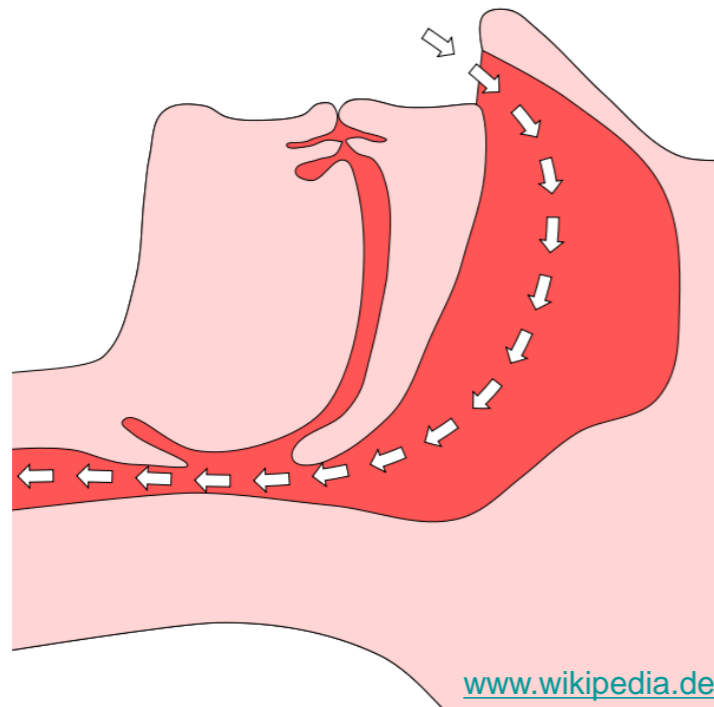
## Medikamentennebenwirkung:

- Schmerzmittel
- Antidepressiva

# Schlafapnoesyndrom

## „Syndrom des nächtlichen Atemstillstands“

- zentral (Atemzentrum im Gehirn)
- peripher- obstruktiv (Atemwege verschlossen)

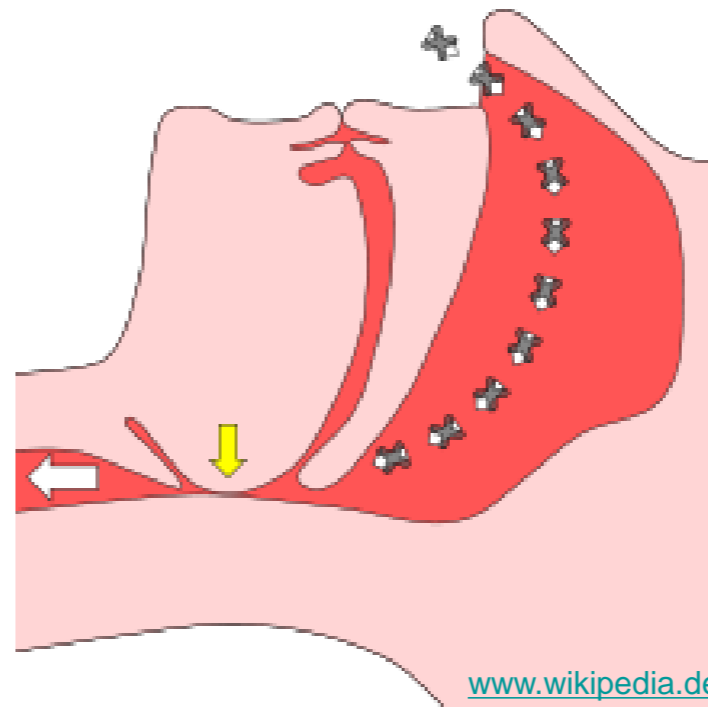


# Schlafapnoesyndrom

---

## Symptome:

- nächtliche Atempausen
- Schnarchen
- nächtliches Erwachen, nächtlicher Harndrang
- nächtliches Schwitzen, Mundtrockenheit
- Kopfschmerz, Schwindel beim Erwachen
- Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf
- Konzentrationsschwäche
- depressive Verstimmung
- Impotenz, erektile Dysfunktion





# Schlafapnoesyndrom

---

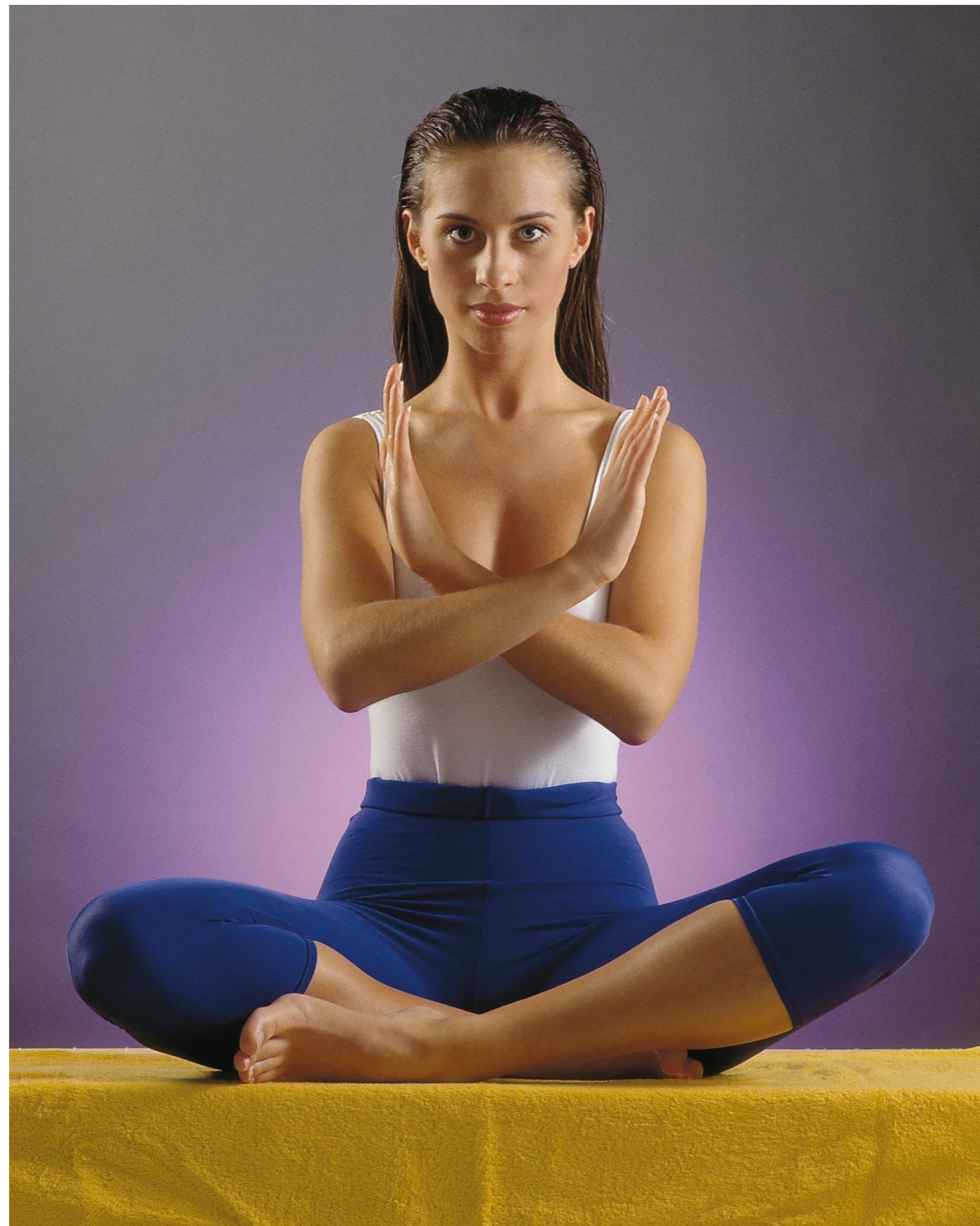
## Risikofaktoren:

- Adipositas
- Schleimhautpolypen, vergrößertes lymphatisches Gewebe im Nasen- Rachen Raum
- Veranlagung zu leicht erschlaffender Rachenmuskulatur
- Alkohol/ Schlamittelkonsum
- Unterkieferfehlstellung

## Folgeerkrankungen:

- Bluthochdruck, Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Magengeschwür
- Diabetes mellitus Typ 2

Wir ändern Dinge im Leben nur,  
wenn der Leidensdruck hoch genug ist !



# Schlafapnoesyndrom

---

## Therapie:

**Ursachenadaptiert**



# Zusammenfassung

- Balance schaffen – Gegenpole ! Nach Ursachenabklärung!
- Entschärfen – Spirale vermeiden und individuelle Abhilfe schaffen
- Bewegung schaffen ! 30-60 Minuten Spazieren gehen!
- Eigene Strategien entwickeln! Zielorientiert handeln
- Hilfsmittel nutzen: z.B. autogenes Training
- Grundthese: Ursachenbehebung!
- Z.B. CPAP

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---



[www.schlafmedizin.de](http://www.schlafmedizin.de)

**Ambulantes  
Schlafzentrum  
Osnabrück**