

## Smarter Schlafen – Schlaf-Gadgets für einen besseren Schlaf?

Die Ein- und Durchschlafstörung (Insomnie) betrifft ca. 10% der Bevölkerung. Viele Menschen suchen dabei Hilfe auf dem breiten Markt für technische Schlafhilfen. Zu diesen Gadgets gehören Kuschel-Schlafroboter, die synchron mit den Schlafenden atmen, Gewichtsdecken, Lichtmetronome, Stirnbänder zur Stimulation der Gehirnströme, intelligente Schlafmatten und vieles mehr. Alle suggerieren die Lösung von Schlafproblemen, einen tiefen und festen Schlaf sowie mehr Leistungsvermögen am Tage.

### Was ist dran am Versprechen eines besseren Schlafes?

„Bei vielen Schlafrackern und Apps handelt es sich im eigentlichen Sinne um Steinzeitmethoden der Schlafforschung“, sagt Hans-Günter Weeß, DGSM-Vorstandsmitglied. Sie vermitteln einen hochtechnischen und wissenschaftlichen Charakter. Viele beruhen aber im eigentlichen Sinne auf der Analyse der Bewegungshäufigkeit und nutzen oft als einziges Biosignal den Puls. Zudem bergen sie auch Risiken. Sie verstärken die Selbstbeobachtung und wirken so schlafstörend. Sie verleiten dazu, sich nur auf das Ergebnis des Schlafrackers zu verlassen und nicht auf das eigene Körpergefühl zu achten. Darüber hinaus können die Geräte aufgrund ihrer fehlenden Genauigkeit leicht einen gesunden Schlaf attestieren, wo gar keiner ist – und umgekehrt.

Fazit: In unserer Gesellschaft wird der Schlaf immer noch viel zu wenig geschätzt. Wenn man den Schlaf-Gadgets einen Vorteil zuschreiben möchte, dann die Tatsache, dass sie darauf aufmerksam machen, wie wichtig und bedeutsam der Schlaf für den Menschen ist. Aus Sicht der DGSM wäre es sehr zu begrüßen, wenn alle Patientinnen und Patienten mit Insomnie Zugang zur kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie als effektivster Behandlungsempfehlung erhalten würden. Dies ist gegenwärtig auch in einem digitalen Stufenmodell realisierbar und die Wirksamkeit hat sich bereits in einigen Studien erwiesen.

21. Juni 2022

DGSM-Aktionstag  
Erholsamer Schlaf

## Smarter Schlafen



### Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Geschäftsstelle

c/o Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Carl-Pulfrich-Str. 1 | 07745 Jena

Telefon 03641 31 16-440

Telefax 03641 31 16-240

geschaeftsstelle@dgsm.de

www.dgsm.de

Können Sleepgadgets,  
Apps und Tracker mir helfen?

Wo finde ich ärztliche Hilfe?

Ab wann macht schlechter Schlaf krank?

Wie wirken sich aktuelle Krisen  
auf meinen Schlaf aus?

*Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung  
und Schlafmedizin e. V. informiert*

## Schlaf in Krisenzeiten

Man geht davon aus, dass ca. 40% der Bevölkerung zumindest vorübergehend unter Schlafstörungen während der Corona-Pandemie litten oder immer noch leiden. Betroffen sind von der auch als „Coronasomnia“ bezeichneten Schlaflosigkeit alle Altersgruppen und alle Geschlechter. Auch bei Menschen mit Long-Covid spielen Schlafstörungen eine zentrale Rolle. Leider beschränken sich die schlafstörenden Faktoren derzeit nicht allein auf die Pandemie. Auch andere Krisen, wie der Krieg in der Ukraine, führen bei vielen Menschen zu einer relevanten Belastung und tragen durch den damit verbundenen Stress zu einer Beeinträchtigung des Schlafes bei. Der Stress kann auch zu Erschöpfung und Müdigkeit und damit zu Energielosigkeit und fehlender Motivation führen, was sich zusätzlich auf einen schlechten Schlaf auswirkt.



### Auch der Schlaf von Kindern und Jugendlichen leidet in Krisenzeiten

Nach den bisher vorliegenden Studien litt etwa jedes 2. Kind in Deutschland während der Pandemie unter Schlafproblemen. Das sind 2,5-mal so viele wie vor der Pandemie. Einhergehend mit den Schlafproblemen sind ausgeprägte Ängste und depressive Verstimmungszustände. Auch die Häufigkeit von Albträumen hat deutlich zugenommen. Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien sind besonders betroffen. Durch den Krieg in der Ukraine hat die psychische Belastung für Kinder und Jugendliche weiter zugenommen. Die Ukraine ist nah und die Gefahr real. Dadurch werden Ängste verstärkt. Im Fokus stehen aber die Kinder und Jugendlichen, die direkt betroffen sind. Sie sind dringend auf Hilfe angewiesen. Die DGSM nimmt sich dieser Thematik unterstützend an. Sie hat einen Flyer in russischer und ukrainischer Sprache mit Empfehlungen für Eltern von Kindern mit Schlafstörungen durch Kriegs- und Fluchterlebnisse zusammengestellt. [Download unter www.dgsm.de](http://www.dgsm.de).

## Tipps für ihr Schlafverhalten



Regelmäßige körperliche Aktivität am Tag ist unerlässlich.



Regelmäßiger Tagesablauf mit ähnlichen Aufsteh- und Zubettgehzeiten ist vorteilhaft.



Ein allabendliches Schlafritual, mit dem man den Tag abschließt, hilft beim Entspannen.



Wenn möglich, sollte auf einen Mittagschlaf verzichtet werden. Ist dieser nötig, dann nicht länger als 30 Minuten und am frühen Nachmittag.



Angenehme Temperatur im Schlafraum und eine Abdunkelung ist wichtig, da auch Licht unseren Schlaf erheblich stören kann.



Das Bett sollte nicht gleichzeitig Ort für Arbeit, Chatten, Social-Media-Nutzung, Fernsehen etc. sein.



Rauchen und Alkohol verschlechtern den Schlaf nachweislich!



Auch große und schwere Mahlzeiten am Abend tragen zu einem schlechten Schlaf bei.

Dass man in Phasen von Anspannung oder Stress „mal schlecht schläft“ ist sicherlich normal. Halten Schlafstörungen jedoch an, sollten diese möglichst früh erkannt und behandelt werden, raten Experten der DGSM!



Weitere Tipps sowie einen Test und ein Quiz finden Sie unter <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/aktionstag-2022>.

## Jeder vierte Patient hat Schlafprobleme

Eine hausärztliche Untersuchung konnte zeigen, dass viele Patient:innen mit einer schlafmedizinischen Zusatzbehandlung vor weiteren Gesundheitsschäden bewahrt werden.



„Die Fragen ‚Wie haben Sie geschlafen?‘ oder ‚Sind Sie tagsüber müde?‘ können Leben retten. Schlaf ist ein Vitalparameter und ebenso zu beurteilen wie Blutdruckmessung, EKG, Lungenfunktion und Blutzuckermessung“, sagt die niedergelassene Ärztin PD Dr. Renate Weber. Sie hat 528 Patientendaten aus ihrer Praxis ausgewertet, die zwischen 2018 und 2022 im schlafmedizinischen Screening mittels Polygraphie untersucht wurden. Dabei konnten bis zu 25 Prozent der Patienten identifiziert werden, die in einem weiterführenden Screening und Therapieplan der schlafmedizinischen Behandlung zugeführt wurden. „Dies bedeutet, dass jeder Vierte der eingeschlossenen Patienten ohne konkrete Ansprache durch den Hausarzt nicht der schlafmedizinischen Behandlung zugeführt worden wäre“, erklärt Dr. Weber.

Auch Menschen, die davon ausgehen gut zu schlafen, können Störungen aufweisen. Diese Störungen frühzeitig zu erkennen, schützt etwa vor Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Demenz und Schlaganfall. Schlaf umfasst ein Drittel unserer Lebenszeit. „Wir sind als Mediziner aufgefordert, diese wichtigen Daten in die optimierte primärmedizinische Versorgung unserer Patienten zu inkludieren und die Umsetzung der schlafmedizinischen Kenntnisse im wahrsten Sinne des Wortes nicht zu verschlafen“, betont Renate Weber.

Seit vielen Jahren bietet die DGSM im Rahmen ihrer Jahreskonferenz und seit diesem Jahr auch ganzjährig verschiedene Weiterbildungsmodulare zur schlafmedizinischen Primärversorgung in der hausärztlichen und psychotherapeutischen Praxis an.