



23. JAHRESTAGUNG
der Deutschen Gesellschaft für
Schlafforschung und Schlafmedizin e. V.
Die schlaflose Gesellschaft



3.–5. Dezember
2015
Mainz • Rheingoldhalle

Kongressnachbericht DGSM-Jahrestagung 2015 in Mainz

Stellenwert des erholsamen Schlafes wird gesellschaftlich nicht hinreichend erkannt / DGSM will schlafmedizinische Versorgungsstrukturen in unserem Gesundheitssystem optimieren

Über 1900 Teilnehmer fanden vom 3. – 5. Dezember den Weg nach Mainz, um an der 23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) teilzunehmen. Das Kongressthema „Die schlaflose Gesellschaft“ beschäftigte nicht nur die Fachbesucher, die sich interdisziplinär aus Neurologen, Psychologen, Psychiatern, Internisten, Kinder- und Jugendärzten, HNO-Ärzten, Hausärzten, Arbeits- und Verkehrsmedizinern sowie Naturwissenschaftlern zusammensetzten. Ein breites Medienecho und ein gut besuchtes Patientenforum stehen dafür, dass auch die Öffentlichkeit sich von diesem Thema stark angesprochen fühlte. Der thematische Schwerpunkt des Kongresses beschäftigte sich mit der Frage, inwieweit die 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft negative Auswirkungen auf Schlaf und Gesundheit ausübt und andererseits Schlaf und Schlafstörungen die Gesellschaft beeinflussen. Gesunder und ausreichender Schlaf fördert hingegen das Leistungsvermögen, die Aufmerksamkeit sowie Lern- und Gedächtnisprozesse. Weiterhin wird unser emotionales Befinden gefördert und über positive Auswirkungen auf die Gesundheit die Lebenserwartung erhöht.

„Lange hat die Gesellschaft das Thema Schlaf verschlafen“, betonte der diesjährige Tagungspräsident Dr. Hans-Günter Weeß. Sechs Prozent der Deutschen weisen behandlungsbedürftige Ein- und Durchschlafstörungen auf. Diese haben eine hohe Chronifizierungsneigung und können Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes und vor allem psychische Störungen, wie Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen begünstigen. Ungefähr 1 Mio. Bundesbürger nehmen aus diesem Grunde regelmäßig Schlafmittel ein. „Deutschland benötigt eine neue Schlafkultur“ so der Kongresspräsident Dr. Hans-Günter Weeß. „Die Deutschen stehen zu früh auf und schlafen häufig zu wenig“. Über 80 Prozent der Bundesbürger würden gern später aufstehen. Die gesellschaftlich festgelegten Zeiten für den frühen Arbeits- und Schulbeginn sind nicht in Übereinstimmung mit der inneren Uhr der meisten Menschen. Jugendliche kommen durch den auch im europäischen Vergleich sehr frühen Schulbeginn in Deutschland in ein chronisches Schlafdefizit. Die Folge sind Übermüdung und Lernschwierigkeiten. Aktuelle Forderungen nach einem späteren Schulbeginn sind die logische Konsequenz dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse. „Wenn die Schule nur eine Stunde später beginnen würde“, so Weeß, „dann würden die Schüler bessere Leistungen erbringen. Im Speziellen, sollte man in den höheren Klassen Klausuren erst ab 11 Uhr schreiben, da dann das Gehirn am leistungsfähigsten ist“. Ungefähr 20 Prozent der Manager, Führungskräfte und Politiker schlafen weniger als 5 Stunden, mehr als die Hälfte der Spitzenkräfte in unserem Land fühle sich laut einer aktuellen Studie chronisch übermüdet und trifft doch in diesem kritischen Zustand wichtige Entscheidungen für Unternehmen und Gesellschaft. Internet, Smartphones und PCs rauben insbesondere den Jugendlichen den Schlaf und führen zu weiterer Übermüdung in Schule und Unterricht. Dieses Thema traf den Nerv der Zeit und rief ein breites mediales Interesse hervor. Die Schlafexperten wiesen u.a. auf das blaue Licht der Displays hin, welches Melatonin-unterdrückende Wirkung hat, d.h. im Klartext wach hält.

Dr. Alfred Wiater, der Vorsitzende der DGSM, brachte noch weitere wichtige Punkte zur Sprache: „Schlafmangel führt zu einer Störung des Sättigungsgefühls und erhöht somit das Adipositasrisiko. Bei zu wenig Schlaf entstehen hormonelle Imbalancen, die das Essverhalten beeinflussen.“ Schlafmangel und Adipositas sind oft vergesellschaftet mit übermäßigem und nicht altersgemäßem Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter. Nach neuesten Erkenntnissen seien fast fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren durch inadäquate Internetnutzung gesundheitlich beeinträchtigt. Beispielhaft nannte er die sehr bedenkliche Entwicklung beim Umgang mit Videospiele. Oft fordern diese zu aggressiven Handlungen auf, welche im Anschluss, etwa durch das Erreichen des nächsthöheren Levels, belohnt werden. Im Unterbewusstsein kann dadurch eine falsche Prägung entstehen, durch die aggressive Verhaltensweisen als positiv empfunden werden. Besonders problematisch ist die Entwicklung, wenn die Grenze zwischen der virtuellen Welt und der Realität nicht mehr wahrgenommen wird.

Die Schichtarbeit stand ebenfalls im Fokus der Jahrestagung. Geschichtlich leitete Dr. Weeß sehr anschaulich her, dass Schichtarbeit gegen die menschliche Natur verstößt. Mehr als 30 Prozent der Schichtarbeiter klagen über Schlafstörungen. Darüber hinaus haben sie ein höheres Risiko für Magen-Darm und Herz-Kreislauf Erkrankungen. Zudem ist bei Schichtarbeitern das Unfallrisiko auf dem Nachhauseweg auf das bis zu 8-fache erhöht. Prof. Thomas Erren, ein anerkannter Arbeitsmediziner, erläuterte, dass in der Arbeitsmedizin dringend Studien benötigt werden, die die Chronotypen bei der Erfassung möglicher schichtbedingter Gesundheitsrisiken berücksichtigen, um belastbare epidemiologische Aussagen treffen zu können.

Prof. Hagen Malberg verwies auf die Bedeutung der modernen schlafmedizinischen Erkenntnisse für wichtige gesellschaftliche Bereiche, wie die IT- und die Automobilbranche. „Künftig ist mit einem Wandel zu rechnen. Die technischen Innovationen werden in der Zukunft dafür sorgen, dass die Schlafmedizin immer weiter in den außerklinischen Bereich dringt“, gibt Malberg eine Prognose ab. Als Beispiele dafür nannte er die Zunahme der Krankenversorgung im häuslichen Bereich, die rasante Entwicklung von technischen Systemen zum Stress- und Belastungsmonitoring. „Es müssen sich daher technische Innovationen zur besseren Nutzbarkeit im außerklinischen Bereich etablieren. Wenn die Medizintechnik in die Häuser, in die Autos geht, dann muss sie tragbarer und angenehmer sein, ja sie muss sogar Spaß machen und „in“ werden.“ Die DGSM unterstütze diese Entwicklung und werde dazu beitragen, diese strategische Entwicklung zu sichern, so Malberg. Als Signal dafür stehe u.a., dass mit ihm erstmals ein Medizintechnik-Ingenieur gemeinsam mit etablierten Schlafmedizinern die Jahrestagung 2016 in Dresden leitet. Er hofft dabei auf eine interdisziplinär-stimulierende Diskussion.

Den Bedarf an qualifizierter Medizintechnik insbesondere für den Bereich der Geriatrie unterstützte PD Dr. Helmut Frohnhofer. Aktuell sind Schlafstörungen neben der Inkontinenz der Hauptgrund dafür, dass die familiäre Pflege von Patienten mit Demenz aufgegeben wird, weil sich die Angehörigen stark damit überfordert fühlen. Technische Innovationen könnten diesen Negativtrend möglicherweise stoppen. Überdies könnten auch im Bereich der schlafbezogenen Atmungsstörungen bei Frauen, wo sich bei betroffenen Patientinnen innerhalb von 3 bis 4 Jahren die Gefahr eine Hirnleistungsstörung zu entwickeln verdoppelt, medizintechnische Neuerungen eine Entlastung bringen. Jüngere schlafmedizinische Studien würden darauf hindeuten, dass Schlafstörungen neurodegenerative Erkrankungen im Alter, wie z.B. die Alzheimer Demenz fördern könnten. Aus

diesem Grunde komme der rechtzeitigen Erkennung und erfolgreichen Behandlung von Schlafstörungen eine weitere wichtige Bedeutung zu.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin hat es sich zum Ziel gesetzt, die schlafmedizinischen Versorgungsstrukturen in unserem Gesundheitssystem zu optimieren. „Die schlafmedizinische Versorgung in Deutschland wird dem breiten Spektrum schlafmedizinischer Erkrankungen derzeit bei weitem nicht gerecht“, stellt der Vorsitzende der Gesellschaft Dr. Alfred Wiater klar. Ein Grund dafür sei, dass in die Problematik der Schlafstörungen nahezu alle medizinischen Fachdisziplinen einbezogen werden müssen, unser Gesundheitssystem jedoch wenig ausgerichtet sei auf Interdisziplinarität. Dazu komme, dass schlafmedizinische Leistungen in den Gebührenordnungen nicht hinreichend abgebildet seien und die Vergütungsspirale abwärts gerichtet sei, sodass qualitätsorientierte schlafmedizinische Leistungen nicht mehr kostendeckend erbracht werden könnten. „Das führt dazu, dass diese Leistungen nicht mehr angeboten werden, seitens potenzieller Leistungserbringer das Interesse an der Thematik schwindet und die Patientenversorgung schlechter wird“, erklärt Wiater. Ein weiterer Grund ist die konkrete Patientenversorgung. So benötigen viele Schlafapnoepatienten im Schlaf atmungsunterstützende Geräte. Leider wird seitens der Kostenträger vielerorts versucht, die apparative Versorgung der Patientinnen und Patienten einem so hohen Kostenruck auszusetzen, dass die medizinisch gebotenen Minimalstandards der Versorgung in den Hintergrund geraten.

Dr. Wiater: „Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass der Stellenwert des erholsamen Schlafes in unserer Gesellschaft nach wie vor nicht hinreichend erkannt wird.“ Um die Patientenversorgung zu verbessern und auch die Folgen von Schlafstörungen für unsere Gesellschaft zu reduzieren, beabsichtigt die DGSM die hausärztlich tätigen Kolleginnen und Kollegen intensiver als bisher in die schlafmedizinische Thematik einzubeziehen. So kann gleich beim ersten Arzt-Patient-Kontakt auf Schlafstörungen adäquat reagiert werden. Darüber hinaus sollen in unterschiedlichen Versorgungsebenen Patientinnen und Patienten mit schlafmedizinischen Erkrankungen, im Bedarfsfall auch interdisziplinär, behandelt werden können.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die fächerübergreifenden und auch teilweise bis in den öffentlichen Bereich geführten Diskussionen der Jahrestagung wichtige Impulse geliefert haben, um gesellschaftliche Gegebenheiten in Frage zu stellen und aufzubrechen. Jedoch: „Der gesellschaftliche Wandel ist ein langer Prozess des Umdenkens“, so Dr. Alfred Wiater.

Die nächste DGSM-Jahrestagung findet vom 1. bis 3. Dezember 2016 in Dresden statt. Das Thema dann: „Schlafmedizin – grenzüberschreitend und innovativ“.

Kontakt für Rückfragen:

Conventus Congressmanagement

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Romy Held

Tel. 03641/ 3116280

romy.held@conventus.de