

Press release**Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften
Wolfgang Müller M.A.**

10/07/2011

<http://idw-online.de/en/news444722>Scientific conferences
Medicine
transregional, national**Traumhaft gut - Klarträume verbessern die Leistung im Sport und helfen gegen Alpträume**

Vom 10. bis 12. November treffen sich im Congress Center Rosengarten in Mannheim über 1800 Experten zur 19. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) um die neuesten Erkenntnisse über Schlafstörungen und Schlafkrankungen zu diskutieren. Die Themenschwerpunkte des Kongresses sind so umfassend wie die Schlafmedizin selbst: kindliche Schlafstörungen, Traumforschung, Chronobiologie, Insomnie, operative Therapie der Schlafapnoe, neue Methoden der Diagnostik sowie Schlafstörungen aus dem neurologisch/psychiatrischen Fachgebiet.

Mit dem Symposium zum Thema Klarträume bietet die Tagung auch Einblicke mit Seltenheitswert. „Ich denke, das ist ein spannendes Thema sowohl für die Forschung als auch für die klinische Anwendung. Gerade weil es so selten beforscht wird und es wenig kompetente Personen gibt, ist das Symposium schon etwas Besonders. Und mit Daniel Erlacher, Martin Dresler und Victor Spoormaker werden die Fachleute auf diesem Gebiet ihre Ergebnisse vorstellen“, verdeutlicht Prof. Dr. Michael Schredl, wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors des Institutes für Seelische Gesundheit Mannheim, die Bedeutung des Symposiums. Michael Schredl bildet gemeinsam mit Prof. Dr. Maritta Orth, Chefärztin der Medizinischen Klinik III mit den Schwerpunkten Pneumologie, Pneumologische Onkologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin des Theresienkrankenhauses Mannheim und Prof. Dr. Karl Hörmann, Prodekan der Medizinischen Fakultät und Direktor der Mannheimer Universitäts-HNO-Klinik, in diesem Jahr die Kongressleitung.

Klarträume - oder auch luzide Träume genannt - sind Träume, in denen sich die Person während des Traumes bewusst ist, dass sie träumt. Laut repräsentativen Daten aus Deutschland zur Häufigkeit der Klarträume in der Allgemeinbevölkerung kennen ca. 50 Prozent der befragten Personen das Phänomen Klartraum, jedoch sind häufige luzide Träumer selten. Die bisherige Forschung zeigt, dass Faktoren wie zum Beispiel Meditation oder auch das Auftreten von Alpträumen mit einem vermehrten Auftreten von Klarträumen verbunden sind. Letztere können die Erkenntnis, dass es ein Traum ist, leichter auslösen, weil sie viele bizarre und ungewöhnliche Elemente enthalten.

Für die experimentelle Forschung ist der Klartraum deshalb so interessant, weil die schlafende Person vorher vereinbarte Handlungen im Traum ausführen kann und den Beginn und das Ende durch Augensignale anzeigen kann. Diese im Traum bewusst ausgeführten Augenbewegungen sind in den Kanälen der Aufzeichnungsmaschine erkennbar. So lassen sich Aktivierungsmuster des Gehirns, die mithilfe des Kernspintomographen gemessen werden, mit geträumten Aktivitäten in Beziehung setzen. Die Gehirnareale, die während des Träumens und während bestimmter Traumaktivitäten aktiv sind, sind laut neuester Forschungsergebnisse die gleichen Areale, die wir auch im Wachzustand verwenden, z. B. um die Hand zu bewegen.

Um solche Forschungsergebnisse zu erzielen, obwohl Klarträume so selten auftreten, stellt sich für die Forscher die Frage: Kann man Klarträume gezielt im Schlaflabor herbeiführen? Die neuesten Studien zeigen, dass die so genannte Wake-back-to-bed-Technik sehr vielversprechend ist, die Personen werden nach ca. sechs Stunden aus dem REM-Schlaf geweckt, in der Regel wird ein Traum erinnert, mit diesem Traum beschäftigt sich die Person, stellt sich vor, beim nächsten Traum Klarheit zu erlangen, und legt sich dann wieder zum Schlafen hin. Erfolgsquoten bis zu 60 Prozent wurden erreicht. Auf diese Weise wurden Klarträume bereits z. B. als Trainingsmöglichkeit für Fertigkeiten im

Sportbereich eingesetzt. Einzelne Sportler berichteten, dass sie das Klarträumen gezielt zur Verbesserung ihrer Leistung einsetzen, die zugrundeliegende Idee ist vergleichbar mit dem mentalen Training, das im Wachzustand ausgeführt wird. Durch das Durchspielen einer komplexen Bewegungsabfolge bekommt man mehr Sicherheit und kann sie dann im Wachzustand besser ausführen. „Das Wissen, dass man sich in einem Traum befindet, führt bei vielen Menschen zu sehr positiven Gefühlen, auch im Alptraum wird die Angst reduziert, weil man weiß, dass ‚das böse Monster‘ der eigenen Vorstellungskraft entspringt. Etliche Studien zeigen, dass Klarträume effektiv für die Behandlung von Alpträumen eingesetzt werden können“, erklärt Prof. Michael Schredl.

Eingebettet in den Kongress der Schlafmediziner findet am 12. November um 10.30 Uhr ein öffentliches Patientenforum im Theresienkrankenhaus Mannheim statt, zu dem von Schlafstörungen und Schlafstörungen Betroffene, aber auch alle interessierten Bürger zu einer Diskussionsrunde mit Schlafexperten und Vertretern von Selbsthilfegruppen eingeladen sind.

Die Kongress-Pressekonferenz findet am 11. November um 14 Uhr im Congress Center Rosengarten Mannheim statt. Eine Einladung dazu mit Themen und Gesprächspartnern erfolgt noch gesondert. Mehr zum gesamten Programm des Kongresses finden Sie unter www.dgsm2011.de.

Pressekontakt/Akkreditierung:
Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Romy Held
Tel.: 03641/3116280
presse@conventus.de

URL for press release: <http://www.dgsm2011.de> - Kongress-Homepage

Attachment Traumhaft gut - Klarträume verbessern die Leistung im Sport und helfen gegen Alpträume
<http://idw-online.de/en/attachment11476>