

Inhalt

1 Grundlagen der Schlafmedizin und Schlafforschung	9
1.1 Phänomenologie des Schlafes	9
1.2 Methodik der Schlafableitung	10
1.3 Funktionen des Schlafes	13
1.3.1 NONREM- und REM-Schlaf und neuronale Netze	14
1.3.2 Zusammenfassung	19
1.3.3 Schlafstörungen und Suizidalität	20
1.4 Epidemiologie von Schlafstörungen	20
1.4.1 Klassifikation der Schlafstörungen	21
1.5 Indikationsstellung zur schlafmedizinischen Untersuchung	22
2 Insomnien	24
2.1 Vorübergehende Insomnie	24
2.2 Chronische Insomnie	24
2.2.1 Pathophysiologie der Insomnie	25
2.3 Chronische Insomnie bei organischen Faktoren	32
2.3.1 Insomnie bei Substanzabhängigkeit	32
2.3.2 Insomnie bei Restless-legs-Syndrom (RLS) und periodischen Beinbewegungen im Schlaf (PLMS)	34
2.3.3 Insomnie im Rahmen von Schmerzsyndromen	42
2.3.3.1 Atypische Schmerzsyndrome	43
2.3.3.2 Kopfschmerzen	44
2.3.3.3 Rückenschmerzen	44
2.3.3.4 Rheumatische Erkrankungen	45
2.3.3.5 Angina pectoris/Herzinfarkt	46
2.3.3.6 Karzinomschmerzen	46
2.3.3.7 Postoperative Schmerzsyndrome	46
2.3.3.8 Pharmakotherapie von schmerzassoziierten Schlafstörungen	47
2.3.4 Fatale familiäre Insomnie	49
2.4 Insomnie bei psychiatrischen Erkrankungen	49
2.4.1 Depressionen	49
2.4.2 Bipolare Störungen	51
2.4.3 Angststörungen	52
2.4.4 Posttraumatische Belastungsstörungen	53
2.4.5 Schizophrenien	54
2.5 Insomnie im Alter	58
2.5.1 Ursachen der Insomnie im Alter	59

2.5.2	Therapie der Insomnie im Alter.....	59
2.5.3	Insomnie bei neurodegenerativen Erkrankungen (Parkinson, Demenzen)	62
2.5.3.1	Pathophysiologie der Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei neurodegenerativen Erkrankungen	62
2.5.3.2	Morbus Parkinson.....	64
2.5.3.3	Alzheimer-Demenz	65
2.5.3.4	Sundowning und Schlaf-Wach-Rhythmusstörung und REM-Schlafverhaltensstörung	65
2.5.3.5	Spezielle Aspekte der Schlafhygiene/Verhaltenstherapie bei Demenzen (Lichttherapie, Melatonin).....	67
2.5.3.6	Allgemeine Pharmakotherapie von Schlafstörungen bei Demenzen ..	72
3	Hypersomnie	77
3.1	Extrinsische Ursachen	78
3.1.1	Schlafmangel	78
3.1.2	Umweltbedingte Hypersomnie	79
3.1.3	Medikamenten-/Drogen-induzierte Hypersomnien	79
3.2	Intrinsische Ursachen	80
3.2.1	Schlafapnoe-Syndrom.....	80
3.2.2	Hypersomnie bei psychiatrischen Erkrankungen	85
3.2.3	Idiopathische Hypersomnie	85
3.2.4	Narkolepsie	86
3.2.5	Kleine-Levin-Syndrom	89
3.2.6	Menstruationsassoziierte Hypersomnie	90
3.2.7	Neurodegenerative Erkrankungen	90
3.2.8	Schlafgebundene Epilepsie	91
4	Parasomnien.....	93
4.1	REM-Schlaf-assoziierte Parasomnien	93
4.1.1	Alpträume	93
4.1.2	Schlaf lähmung	94
4.1.3	REM-Schlafverhaltensstörung	94
4.1.4	Beeinträchtigung der Peniserektionen im REM-Schlaf	94
4.1.5	Schmerzhafte Peniserektionen im REM-Schlaf	95
4.1.6	REM-Schlaf-abhängige Asystolie (Sinusarrest)	95
4.1.7	Nächtliches Stöhnen (Catathrenie)	95
4.2	Arousal[Aufwach]-störungen aus dem NONREM-Schlaf.....	96
4.2.1	Somnambulismus und Pavor nocturnus	96
4.3	Störungen des Schlaf-Wach-Übergangs.....	100
4.3.1	Einschlafzuckungen.....	100
4.3.2	Hypnagoge und hypnopompe Halluzinationen	101
4.3.3	Somniloquie.....	101
4.4	Andere Parasomnien.....	101
4.4.1	Schlafstörungen durch rhythmische Bewegungen	101
4.4.2	Bruxismus.....	102
4.4.3	Enuresis nocturna	102

4.4.3.1	Enuresis nocturna im Kindesalter.....	102
4.4.3.2	Enuresis nocturna im höheren Lebensalter	103
5	Störungen der zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmik	105
5.1	Zirkadiane Rhythmik und Chronobiologie.....	105
5.1.1	Chronopsychopharmakologie	113
5.2	Schichtarbeit	118
5.3	Jet lag.....	119
5.4	Zurückverlagerte Schlafphase („phase delay“) und vorverlagerte Schlafphase („phase advance“)	123
5.5	Freilaufender Schlaf-Wach-Rhythmus.....	125
5.6	Irregulärer Schlaf-Wach-Rhythmus	126
6	Allgemeine Psychotherapie von Schlafstörungen.....	127
6.1	Schlafhygiene und Psychoedukation	127
6.1.1	Patientenorientierte Aufklärung über Schlaf.....	128
6.1.2	Patientenaufklärung über Schlafstörungen	135
6.1.2.1	Schlafstörungen: Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren.....	136
6.1.3	Schlafhygiene.....	141
6.1.4	Das Schlaftagebuch.....	143
6.2	Entspannungsmethoden.....	143
6.2.1	Progressive Muskelentspannung.....	143
6.2.2	Gedankliche Entspannung – Ruhebilder	145
6.3	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden	148
6.3.1	Kognitive Therapie	148
6.4	Methoden zur Strukturierung des Schlaf-Wach-Rhythmus	152
6.4.1	Stimuluskontrolle.....	152
6.4.2	Schlafrestriktion.....	154
6.4.3	Varianten der Schlaf-Wach-Rhythmusstrukturierung	156
6.5	Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Kombinationsprogramm	157
6.5.1	Überblick über den Ablauf der Sitzungen	159
6.6	Evidenzbasierung.....	160
6.7	Kombinationstherapie mit Hypnotika	161
7	Literaturverzeichnis	163
8	Anhang.....	191
8.1	Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung.....	191
8.2	Tabellen zu Benzodiazepinen/NON-Benzodiazepin-Hypnotika und Antidepressiva	195
8.3	Schlaflabore, Fragebögen, Selbsthilfegruppen	197
8.4	Schlaftagebuch der DGSM (www.dgsm.de)	198
	Abkürzungsverzeichnis.....	199
	Stichwortverzeichnis	200