### Guter Schlaf ist lebenswichtig!



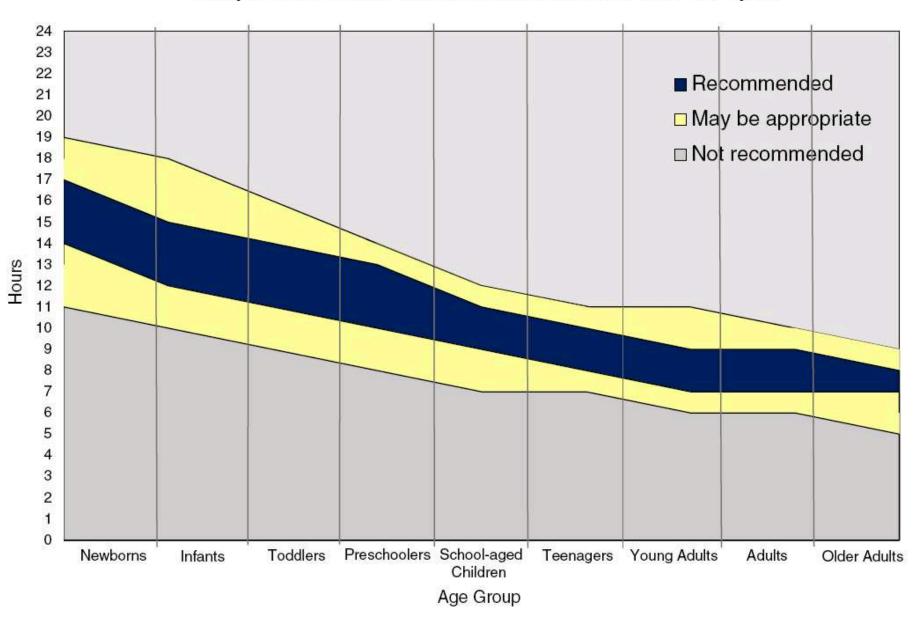
Von Ingo Fietze
Schlafmediziner an der Charité – Universitätsmedizin Berlin
Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf
Schlafbotschafter in der SOMNICO GmbH / Schlafakademie Berlin

#### Warum wir schlafen

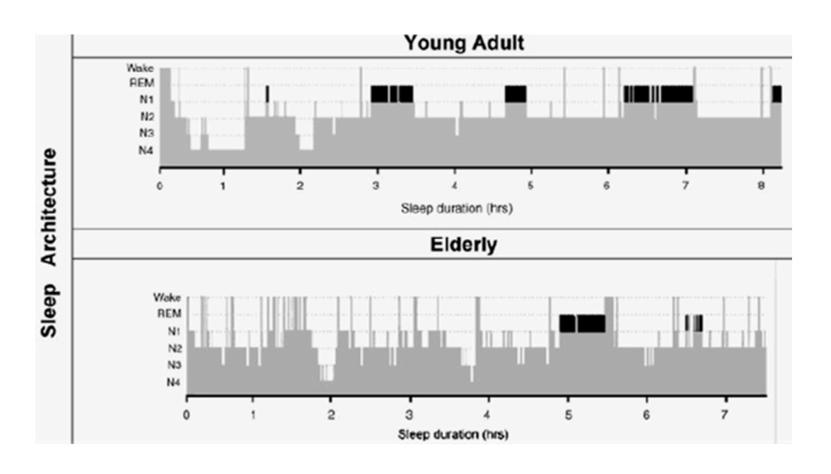
- Energieerhaltung
- Erholung
- Gedächtnis
- Immunsystem
- Säuberung des Gehirns vor Schadstoffen
- Regeneration nach Verletzungen
- Alterungsprozesse
- Aussehen und Befinden

### Wie lange sollte man schlafen?

#### Sleep Duration Recommendations Across the Life Span



### Wie gut sollte man schlafen?



Man sollte 85% der Bettliegezeit schlafen!

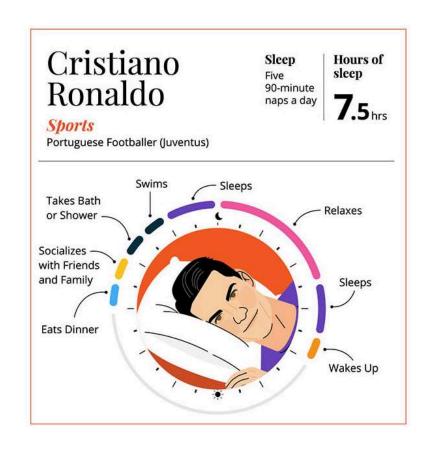
Oberflächlich (St.1) ca. 5-10%

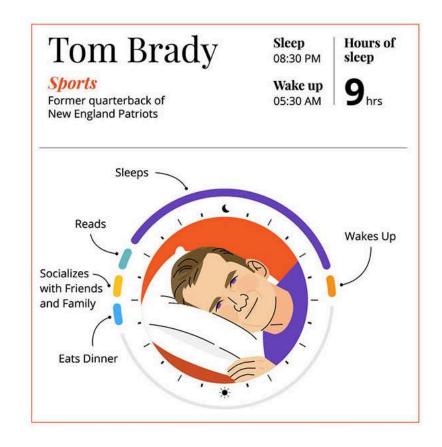
Mitteltief (St.2) ca. 50%

Tief (SWS) ca. 15-20%

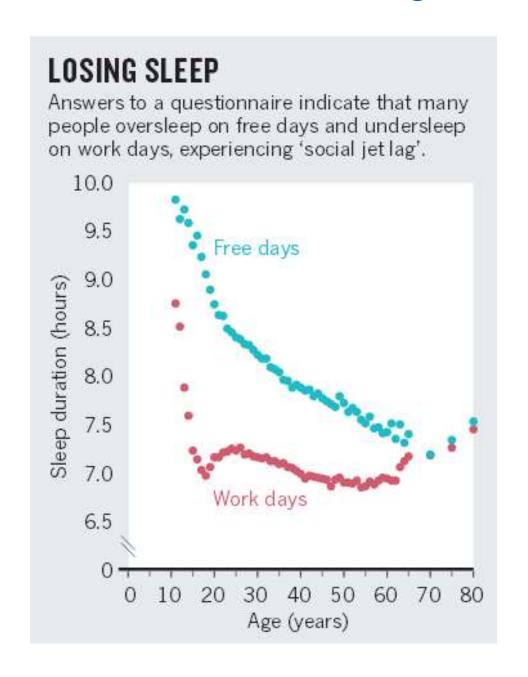
Träumend (REM) ca. 20-25%

#### Wann sollte man schlafen?

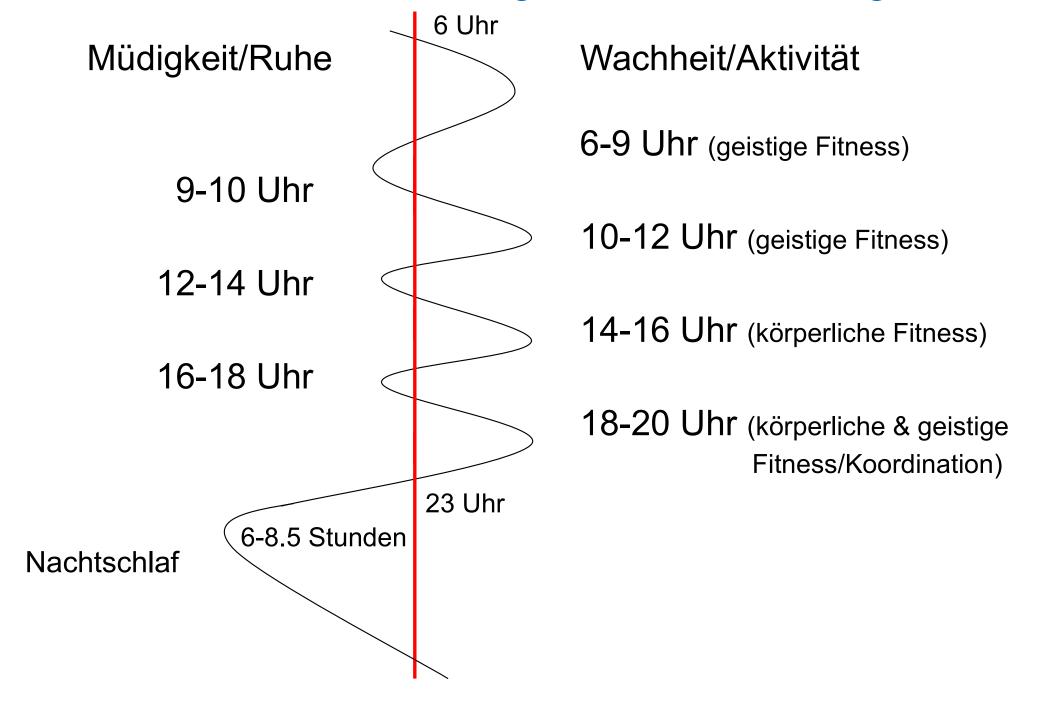




### Das soziale JetLag



### Aktivitäts- und Müdigkeitsverlauf am Tage



#### Das Schlafdefizit

30-40 % der Erwachsenen

31% der 10-13 Jährigen

26% der Jugendlichen

schlafen kürzer als empfohlen und

nur 25% der Älteren schlafen gut

# Das Schlafmangelsyndrom



**Stress** 

Temperatur

Licht

Lärm

Bett

Partner

Kinder

Neue Medien

Parkinson, Depression, Alzheimer





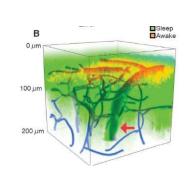






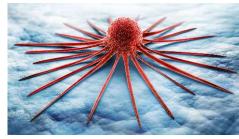






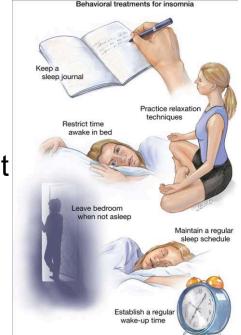






# Schlafhygiene

- Regelmäßige Wachzeiten, unabhängig von Einschlafzeit
- Einhaltung einer gleichmäßigen Bettzeit
- Schlafumgebung sollte ruhig und gekühlt
- Kein Blick auf die Uhr während der Nacht
- Körperliche Betätigung aber nicht 2-4 Stunden vor dem Schlafen
- Entspannungsritual vor dem Zubettgehen
- Coffein und Nikotin bis 6 Stunden vor dem Zubettgehen meiden
- Alkohol nur in Maßen und möglichst nicht mehr bis zu 4 Stunden vor dem Zubettgehen
- Keine schweren Mahlzeiten vor dem Zubettgehen
- Offline 30 Minuten vor Bett
- Kein Mittagsschlaf oder Kurzschlaf am Tage





Deutschland schläft schlecht

# Stress im Schlafzimmer: Reaktionen auf Schnarchen







versuchen, rechtzeitig vor ihrem Partner ins Bett zu gehen

schlafen auf der Couch, wenn ihr Partner laut schnarcht

haben gebeten, ein Hilfsmittel gegen das Schnarchen zu verwenden 130/0 haben getrennte Schlafzimmer

50/0 hal

haben ihren Partner gebeten, zum Arzt zu gehen 180/0
ergreifen keine der
genannten Maßnahmen

www.deutschland-schlaeft-gesund.de

#### Dauerhafte Beschwerden über

1. Schnarchen



- 2. Tagesmüdigkeit
- 3. Schlafstörungen



- 4. Unruhige Beine
- 5. Gefahr der Verletzung im Schlaf



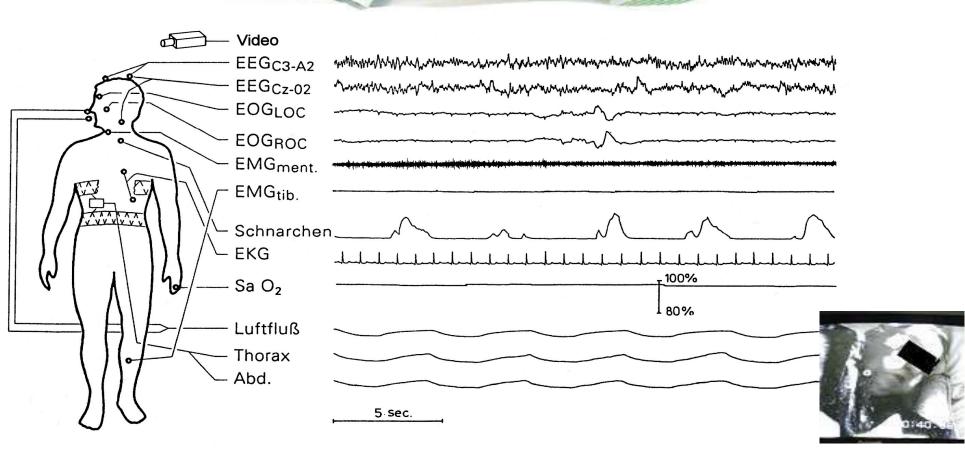




gehören abgeklärt!

# Die Schlafmessung - Polysomnographie





# ... und die mobile Schlafmessung

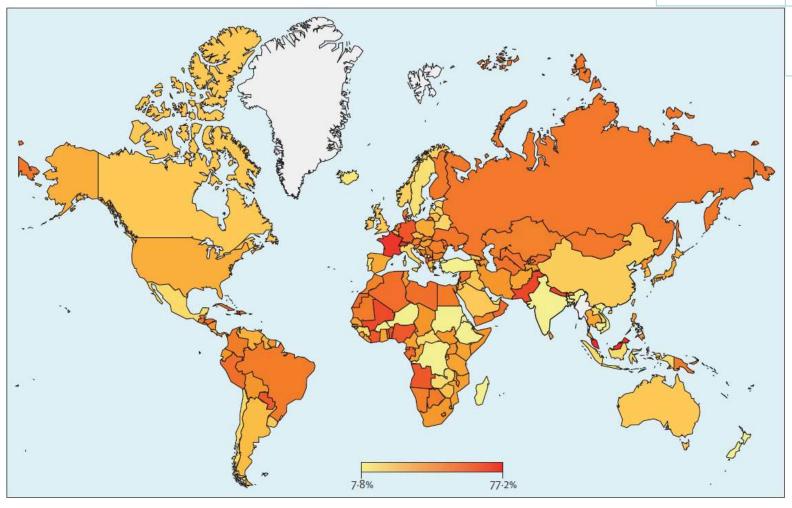


# Häufigkeit der obstruktiven Schlafapnoe (OSA)

AHI ≥ 5

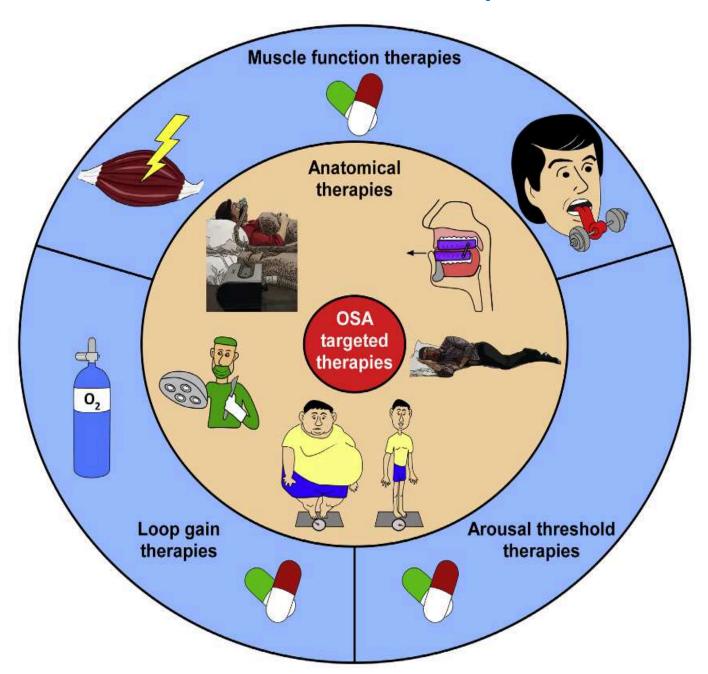
936,360,689

Germany AHI>5/h: 46%



Switzerland AHI>5/h: 72%

# Differentialtherapie



#### Definition der Insomnie



- Einschlafstörung > 30 Minuten oder
- Durchschlafstörung > 30 Minuten und
- Schlafeffizienz (SE) < 85 %</li>

Beschwerden für mind. 3 Nächte pro Woche

# Stufentherapie der Insomnie

