

**FU Berlin, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie
Sommersemester 2006**

Prof. Dr. Hartmut Schulz

Seminar: Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen

S 12548 (Psy, Nf, EwS)

Zeit: Freitag, 14-16 Uhr, 14-tägl. Beginn: 21.04.2006

Raum:

Anschrift:

Prof. Dr. Hartmut Schulz

Helios Klinikum Erfurt GmbH

Klinik für Neurologie

Sektion Neuropsychologie und Schlaf

Nordhäuser Str. 74

99089 Erfurt

Email: Hartmut.Schulz@gmx.de

Kurzbeschreibung:

Das Seminar baut auf dem Einführungsseminar "Grundlagen der Schlafforschung" im WS2005/06 auf. Vermittelt werden die Grundzüge der klinischen Schlafforschung und Schlafmedizin. Themen sind die Diagnostik, Klassifikation, Pathophysiologie und Therapie von Schlaf-Wach-Störungen. Scheinerwerb durch erfolgreiche Teilnahme an der Abschlussklausur oder durch eine Semesterarbeit. Bei Interesse an praktisch-experimenteller Mitarbeit steht ein Schlaflabor zur Verfügung.

In den ersten beiden Kursstunden des Seminars werden die Grundlagen vermittelt. Dazu gehören eine kurze Einführung in die Meßmethoden der Schlafforschung sowie die Phänomenologie des Schlafes. Anschließend werden die diagnostischen Verfahren sowie die wichtigsten Klassifikationssysteme für Schlafstörungen besprochen. In den weiteren Kursstunden werden dann die wichtigsten Schlafstörungen vorgestellt, jeweils mit den beiden Schwerpunkten (a) Diagnostik und (b) Therapie.

Begleitende Literatur findet sich im Handapparat in der Bibliothek.

Semesterplan:

| Datum | Thema |
|------------|---|
| 21.04.2005 | Einführung, Untersuchungsmethoden in der Diagnostik von Schlafstörungen, Klassifikation von Schlafstörungen |
| 05.05.2005 | Insomnie |
| 19.05.2005 | Narkolepsie und Hypersomnie |
| 02.06.2005 | Schlafbezogene Atmungsstörungen |
| 16.06.2005 | Motorische Störungen im Schlaf, Restless Legs Syndrom (RLS) und Periodische Bewegungen im Schlaf (PLMS) |
| 30.06.2005 | Parasomnien und zirkadiane Schlaf-Wach-Störungen |
| 14.07.2005 | Klausur |

Terminologie:

Insomnie: Die Insomnie ist die häufigste Schlafstörung. Sie ist gekennzeichnet durch Klagen über Ein- und Durchschlafstörungen, nicht erholsamen Schlaf und Beeinträchtigungen am Tage, insbesondere Tagesmüdigkeit.

Narkolepsie: Leitsymptome der Krankheit sind (a) ein imperativer Schlafdrang mit Schlafattacken und (b) Kataplexien, d. h. Tonusverlust der Halte- und Stellmuskulatur, vor allem durch emotionale Reize, wie z. B. Lachen, ausgelöst.

Hypersomnie: Erhöhte Schlafbereitschaft mit exzessiver Tagesschläfrigkeit bei meist gut konsolidiertem und intensivem Nachtschlaf.

Schlafbezogene Atmungsstörungen: Die wichtigste Krankheitsform in dieser Gruppe ist die obstruktive Schlafapnoe bei der es im Schlaf durch einen Kollaps der oberen Atemwege wiederholt zu Atempausen mit Abfall des Sauerstoffgehaltes im Blut und Weckreaktionen kommt. Im Wachen sind die Patienten tagesschläfrig und zeigen Vigilanzdefizite, vor allem in monotonen Situationen.

Restless Legs Syndrom (RLS): Syndrom der unruhigen Beine. Patienten mit RLS erleben in Ruhe, vor allem abends und im Schlaf, quälende Missempfindungen in den Beine, die sie zwingen, herumzulaufen oder die Beine zu reiben. Die RLS-Symptomatik kann daher zu schweren Schlafstörungen führen. Häufig zeigen die Patienten im Schlaf außerdem periodische Beinbewegungen (PLMS), die ebenfalls zu Weckreaktionen führen können.

Parasomnien: Darunter werden motorische Verhaltensauffälligkeiten oder Störungen zusammengefaßt, die Schlaf-unverträglich sind. Dazu gehören so unterschiedliche Störungen wie das Schlafwandeln (Somnambulismus), das Zähneknirschen (Bruxismus), Pavor nocturnus und die REM-Schlaf-Verhaltensstörung.

Zirkadiane Schlafstörungen: Bei zirkadianen Schlafstörung besteht die Schwierigkeit darin, zur üblichen und gewünschten Zeit zu schlafen. Die Schlafphase kann verzögert sein oder zu früh auftreten oder im Rahmen von schnellen Zeitzonewechseln (Flugreisen) kommt es zu Verschiebungen der biologischen gegenüber der Außenzeit („Jet Lag“).

Literatur:

Hajak G, Rüther E. Insomnie – Schlaflosigkeit. Ursachen, Symptomatik und Therapie. Springer, Berlin, 1995. (Buch steht in der Bibliothek der FUB)

ICSD – International Classification of Sleep Disorders. Diagnostic and Coding Manual. Diagnostic Classification Steering Committee, Chairman MJ Thorpy. American Sleep Disorders Association, Rochester MI, 1990. Dtsch. Übersetzung herausgegeben von E. Schramm, D. Riemann. Weinheim, Psychologie Verlags Union, 1995.

Kryger M, Roth T, Dement WC (eds.) Principles and Practice in Sleep Medicine. Philadelphia, Saunders,

2000, 3rd ed. (Die 1. Auflage des Buches von 1994 steht in der Bibliothek der FUB)

Mayer G. Narkolepsie: Genetik – Immunogenetik – motorische Störungen. Blackwell, Berlin, 2000.

Müller T, Paterok B. Schlaftraining. Hogrefe, Göttingen, 1999.

Schulz, H. (Hrsg.): Kompendium Schlafmedizin für Ausbildung, Klinik und Praxis. Landsberg: ecomed, 1997;

mit bisher 9 Ergänzungslieferungen. (Buch steht in der Bibliothek der FUB)

Schulz, H., Paterok, B.: Schlafstörungen. In: Enzyklopädie der Psychologie; Hahlweg, K., Ehlers, A. (Hrsg.):

Klinisch-psychologische Störungen und ihre Behandlung (D / II / 2), Göttingen, Hogrefe, 1996.

Trenkwalder C. Restless Legs Syndrom. Springer, Berlin Heidelberg, 1998.

Zulley J: Mein Buch vom guten Schlaf. Zabert Sandmann; München, 2005.

Internet: <http://www.fu-berlin.de/einrichtungen/ewiss-psy/>

Die Schlaflabor-Seite steht auf:

<http://www.fu-berlin.de/biopsych/schlaf/schlafforschung.html>. Links dorthin gibt es auf unserer Hauptseite www.fu-berlin.de/biopsych und bei der kognitiven Neuropsychologie www.fu-berlin.de/kogpsy.

Weitere Web-Seiten:

<http://www.uni-duesseldorf.de/AWMF/ii/063-001.htm>

(Hier finden Sie die DGSM-Leitlinie Nicht-erholsamer Schlaf)

<http://www.dgsm>

(DGSM: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

<http://www.users.cloud9.net/~thorpy/>

<http://www.uni-marburg.de/sleep/dgsm>

<http://www.schlafgestoert.de> (Seite derzeit im Umbau)

Literatursuche per Internet:

Schlafspezifische Literatur:

<http://bibliosom.univ-lyon1.fr>

<http://www.websciences.org/bibliosleep/NAPS/>

Medizin/Neurowissenschaft:

<http://www.library.ucsf.edu/db/pubmed/>

(oder einfach zu Google und dort als Suchbegriff Entrez Pubmed eingeben)

Sprechstunde:

Freitags, 11-13 Uhr, (14-tägl. An den Seminartagen), Raum JK 27/226.