

Kongressbericht

20. Jahrestagung der DGSM e.V.: „Wer schlafen kann, darf glücklich sein“

Das Kongressthema der Jubiläumstagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM) verdeutlichte den wesentlichen Einfluss von erholsamem Schlaf auf unsere Gesundheit: Unter dem Motto „Wer schlafen kann, darf glücklich sein“ diskutierten über 2200 Teilnehmer vom 6. – 8. Dezember 2012 in Berlin über neue Erkenntnisse und praktische Erfahrungen zur Bedeutung des Schlafes für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität.

In wissenschaftlichen Symposien und freien Vorträgen tauschten Mediziner und Psychologen, Wissenschaftler und Praktiker aktuelle Forschungsergebnisse in allen schlafmedizinischen Bereichen aus. Sehr erfreulich war der hohe Anteil der Teilnehmer aus dem deutschsprachigen Ausland und die Kooperation mit anderen Fachgesellschaften, z.B. beim Joint-Symposium der DGSM und der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN).

Die rasante Entwicklung von Prävention, Diagnostik und Therapie in der Schlafforschung und Schlafmedizin zeigte sich in der Aktualisierung der S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“, die in der Entwicklungs- und Abstimmungsphase ist. Außerdem wurde das neue „Somnonetz“ vorgestellt, bei dem die Qualitätssicherung der Schlaflabore Internet-basiert erfolgt. Die besonders hohe Datensicherheit dieses neuen Konzepts verdeutlichte das „Grid Computing“, bei dem es nicht mehr einen zentralen Server gibt, sondern eine verteilte Speicherung auf lose gekoppelten Computern. Mit der

gleichen Technologie soll auch ein Patientenregister zu Patienten mit Schlafstörungen aufgebaut werden, um die bereits gute Qualität der schlafmedizinischen Einrichtungen weiter zu entwickeln.

Interdisziplinäre Schlafmedizin

Schwerpunkt der wissenschaftlichen Diskussionen waren neue diagnostische und therapeutische Methoden in der Schlafmedizin sowie Erkenntnisse aus der interdisziplinären Zusammenarbeit:

- ▶ mit den Methodikern, die neue Regeln der visuellen Detektion von Atmungsstörungen veröffentlichten und neue diagnostische Methoden wie die Analyse der Pulswelle in die Schlafmedizin einbrachten,
- ▶ mit den Kardiologen, die den Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-erkrankungen auf den Grund gingen,
- ▶ mit den Onkologen, die den Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Krebserkrankungen diskutierten,

- ▶ mit den Anästhesisten, um den Schlaf auf der Intensivstation zu optimieren
- ▶ und mit den HNO-Ärzten, die den neuartigen „Zungenschrittmacher“ bei Schlafapnoe-Patienten implantierten, um den Hypoglossus-Nerv unter der Zunge unter Spannung zu halten und Atemaussetzern vorzubeugen.

Auch in diesem Jahr hatten sich wieder zahlreiche Nachwuchsforscher mit hervorragenden Beiträgen beworben, die sie im „Forum Junge Wissenschaftler“ vorstellten.

Ein besonderer Tagungsschwerpunkt lag in der Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter. Dass Schüler mit einem Schlafdefizit schlechter lernen, konnte durch neue bildgebende Verfahren gezeigt werden, die den Zusammenhang zwischen ausreichendem Schlaf und dem Bewahren von Gedächtnisinhalten belegten. Experten waren der Ansicht, dass im Schlafmangel ein Hauptgrund für Lernprobleme bei Jugendlichen liegt. Die Jugendlichen gingen später ins Bett, müssten aber nach wie vor sehr früh für die Schule aufstehen. Dabei sei zu berücksichtigen, dass sich in der Vorpubertät die sogenannte „innere Uhr“ oft umstelle und sich nach hinten verschiebe. Wie sich individuell ausgeprägte Schlaf- und Wachphasen in den unterschiedlichen Lebensphasen verändern, konnte im Bereich der Chronobiologie aufgezeigt werden. Weitere Erkenntnisse gab es darüber, inwieweit unterschiedliche Schlaf- und Wachabläufe den biologischen Rhythmus beeinflussen und wie sich die Anpassung der Schlafzeiten auf das soziale Umfeld sowie auf berufliche Anforderungen auswirkt.

Unter dem Motto „Schlafprobleme von A wie Albtraum bis Z wie Zähneknirschen“ war das in den DGSM-Kongress eingebettete Patientenforum mit rund 100 Teilnehmern gut besucht. Sie konnten nach einer Diskussionsrunde mit renommierten Schlafmedizinern und Vertretern von Selbsthilfegruppen ihre Fragen direkt an die Experten richten. Beim erstmals angebotenen Jugendtag, der die Auswirkungen des Schlafes auf die Leistungsfähigkeit thematisierte, wurde gemeinsam mit Jugendlichen über unterschiedliches Schlafverhalten und die Bedeutung eines erholsamen und gesunden Schlafes diskutiert.

Kerstin Aldenhoff, Jena



Die Kongresspräsidenten Prof. Ingo Fietze und Prof. Thomas Penzel, beide Berlin, bei der DGSM-Jubiläumstagung 2012 in Berlin, bei der die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Vordergrund stand.

Bild: Schubert/Conventus.