

B. A. Stuck, J. T. Maurer, M. Schredl, H.-G. Weeß:

PRAXIS DER SCHLAFMEDIZIN

Schlafstörungen bei Erwachsenen und Kindern

Diagnostik, Differentialdiagnostik und Therapie

2. vollst. überarb. u. aktual. Auflage, Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 2013. 304 S.,
64 Abb., 36 Tab., € 69,99

ISBN 978-3-642-34880-8

Nahrungsaufnahme und Schlaf sind die beiden organischen Grundlagen jeglichen Lebens. Das ist eine Erkenntnis, die von niemand bestritten wird. Für die Nahrungsaufnahme gibt es in unserer Zeit und Gesellschaft keine Defizite, im Gegenteil. Für den Schlaf hingegen sehr wohl. Denn wir sind eine „24-Stunden-Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft“ geworden, die immer weniger Platz für den notwendigen Schlaf zulässt. So schlafen wir weniger als unsere Vorfahren, die zwar mehr Arbeit hatten, wir aber mehr Stress. Die Frage lautet: Wer bräuchte mehr Schlaf? Aber „weniger“ ist heute die Norm. Die Folgen sind entsprechende Einbußen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, von Gedächtnis und körperlicher Regeneration, Infektabwehr und ggf. Genesung ganz zu schweigen. Hier also ein Defizit, dafür Zunahme von Schlafstörungen, und zwar qualitativ und quantitativ. Die Konsequenzen zeichnen sich immer häufiger ab, und zwar auf seelischer, geistiger, körperlicher und psychosozialer, vor allem Leistungs-Ebene.

So müsste man meinen: Die Schlafmedizin ist zwar eine junge Disziplin, wird aber in Aus- und Weiterbildung ausreichend vermittelt. Das aber ist eine Fehlanzeige. So finden schlafmedizinische Inhalte nur vereinzelt Berücksichtigung in der akademischen Ausbildung, was sich schon in einem Mangel an interdisziplinär ausgerichteten Lehrbüchern dokumentiert, die das komplette Spektrum der Schlafmedizin abdecken – und vor allem praxistauglich vermitteln.

Hier kann das vorliegende Buch eine Lücke schließen. Es bemüht sich um die gesamte Bandbreite der klinischen Schlafmedizin von der fundierten Diagnostik der Insomnie bis zur operativen Therapie der obstruktiven Schlaf-Apnoe. Was findet sich nun in diesem inhalts-dichten Nachschlagewerk?

Als erstes die physiologischen Grundlagen des normalen und gestörten Schlafes, gefolgt von den wichtigsten diagnostischen Methoden wie Laborparameter, Schlaf-Fragebogen, Aktigraphie, ambulante Stufen-Diagnostik bei schlafbezogenen Atmungsstörungen, Polysomnographie (PSG) u. a. Daran schließen sich die einzelnen Schlafstörungen an, nämlich die Insomnien, die schlafbezogenen Atmungsstörungen, die Hypersomnien, die zirkadianen Rhythmus-Schlafstörungen (z. B. Jetlag, Schichtarbeit, körperliche oder psychische Erkrankungen bzw. Medikamenten- oder Drogenabusus) und schließlich Parasomnien (Pavor nocturnus, Schlafwandeln, Alpträume usw.), die Bewegungsstörungen im Schlaf (Restless-Legs-Syndrom, nächtliche Muskelkrämpfe, Bruxismus etc.) u. a. Ergänzend, aber nicht weniger bedeutsam die sekundären Schlafstörungen durch organische oder seelische Erkrankungen, die Schlafstörungen im Kindesalter (schon dort Atmungsstörungen) und die Aufgaben der Begutachtung (Renten- oder soziales Entschädigungsrecht). Jedes Kapitel hat ein ergiebiges Literaturverzeichnis, ergänzt durch wichtige Links und ein nützliches Stichwortverzeichnis am Ende. Kurz: Ein interdisziplinäres Angebot für ein Gesundheitsproblem, das immer dringender wird (VF).