

Inhalt

1	Physiologie und altersbezogene Merkmale des kindlichen Schlafes	1
	Thorsten Schäfer	
1.1	Der Schlaf – unsere Hauptbeschäftigung	1
1.2	Schlafstadien	1
1.3	Schlaf als komplexe, integrative Hirnleistung	3
1.4	Ist Schlaf notwendig?	4
1.5	Schlaf und Energieverbrauch	5
1.6	Lernen im Schlaf	6
1.7	Gene und Schlaf	7
1.8	Strukturänderungen des Gehirns im Schlaf	7
1.9	Schlaf beim Säugling	8
1.9.1	Entwicklung und zirkadianer Rhythmus	8
1.9.2	Entwicklung der Makrostruktur	11
1.9.3	Schlaf und autonomes Nervensystem	12
1.10	Entwicklung des Schlafes nach dem Säuglingsalter	13
1.10.1	Kleinkind- und Vorschulalter	13
1.10.2	Grundschulalter	14
1.10.3	Adoleszenz	14
2	Klassifikation und Epidemiologie von Schlafstörungen	17
	Alfred Wiater	
2.1	Klassifikation	17
2.2	Epidemiologie	24
2.2.1	Zusammenfassung	41

3	Psychodiagnostik von Schlafstörungen	47
	Gerd Lehmkuhl, Jan Frölich und Leonie Fricke-Oerkermann	
3.1	Einleitung	47
3.2	Diagnostischer Prozess	47
3.2.1	Exploration der Eltern	48
3.2.2	Zubettgehzeit und Einschlafsituation	49
3.2.3	Einschlafrituale und Übergangsobjekte	49
3.2.4	Zirkadiane Gewohnheiten der Eltern	49
3.2.5	Schlaflatenz	49
3.2.6	Interaktionsverhalten	50
3.2.7	Somatische Ursachen und einschlafhemmende äußere Umgebungseinflüsse ..	50
3.2.8	Störung der Schlafkontinuität	50
3.2.9	Morgendliche Aufwachzeit und Vigilanz tagsüber	51
3.2.10	Familien-, Sozial- und Medikamentenanamnese	51
3.2.11	Psychische Störungen	51
3.3	Diagnostische Verfahren	52
3.3.1	Schlafprotokoll	52
3.3.2	Fragebogenverfahren	53
3.3.3	Interview-Verfahren	60
3.3.4	Verfahren zur Verlaufskontrolle	60
3.4	Zusammenfassung und Ausblick	62
4	Apparative Diagnostik	65
	Paul Scheuermann	
4.1	Polysomnographische Parameter	67
4.1.1	Atmung	67
4.1.2	Blutgase	70
4.1.3	Herztätigkeit	71
4.1.4	Schlaf	71
4.1.5	Beinbewegungen	72
4.1.6	Verhaltensbeobachtung	73
4.2	Digitalisierungsparameter und Filtereinstellungen	73
4.3	Auswertung	75
4.4	Funktionstests	91

5	Die nächtliche Traumwelt im Kindesalter	93
	Michael Schredl	
5.1	Einleitung	93
5.1.1	Definition des Träumens	93
5.1.2	Verständnis von Träumen	94
5.1.3	Traumerinnerung	95
5.1.4	Trauminhalt	96
5.2	Alpträume	98
5.2.1	Definition und Häufigkeit	98
5.2.2	Inhalte	99
5.2.3	Ursachen von Alpträumen	101
5.3	Bedeutung von Kinderträumen	103
5.4	Zusammenfassung und Ausblick	104
6	Schlafbezogene Atmungsstörungen im Kindesalter	109
	Thomas Erler	
6.1	Säuglingsapnoe-Syndrom	109
6.1.1	Einleitung	109
6.1.2	Definition	109
6.1.3	Ätiologie	111
6.1.4	Präventionsmaßnahmen	111
6.1.5	Therapie	112
6.1.6	ALTE – eine Diagnose?	114
6.2	Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom	116
6.2.1	Definition	116
6.2.2	Ätiologie	116
6.2.3	Pathogenese	118
6.2.4	Epidemiologie	119
6.2.5	Symptomatik	119
6.2.6	Diagnostik	122
6.2.7	Therapie	125

6.3	Hypoventilations-Syndrome	127
6.3.1	Zentrale Hypoventilation	127
6.3.2	Sekundäre Hypoventilation	130
6.4	Zusammenfassung und Ausblick	133
7	Nichtorganische Schlafstörungen	139
	Leonie Fricke-Oerkermann und Gerd Lehmkuhl	
7.1	Einleitung	139
7.2	Schlafanpassungsstörung (akute Insomnie)	141
7.3	Psychophysiologische Insomnie	142
7.4	Paradoxe Insomnie	145
7.5	Idiopathische Insomnie	147
7.6	Inadäquate Schlafhygiene	149
7.7	Verhaltensbedingte Schlafstörung im Kindesalter	151
7.8	Zusammenfassung und Ausblick	155
8	Schlafstörungen bei psychischen Erkrankungen	157
	Gerd Lehmkuhl, Jan Frölich, Leonie Fricke-Oerkermann	
8.1	Einleitung	157
8.2	Schlafprobleme und psychische Störungen	158
8.2.1	Säuglings- und Kleinkindalter	158
8.2.2	Kindesalter	159
8.2.3	Adoleszenz und Jugendalter	161
8.3	Spezifische psychische Störungen und Schlafprobleme	162
8.3.1	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung/Hyperkinetische Störung . . .	162
8.3.2	Tic-Störungen und Gilles-de-la-Tourette-Syndrom	169
8.3.3	Tiefgreifende Entwicklungsstörungen	171
8.3.4	Affektive Störungen	172
8.3.5	Angststörungen	174
8.3.6	Posttraumatische Belastungsstörungen	175
8.3.7	Schulabsentismus und Schulleistungen	175
8.4	Zusammenfassung und Ausblick	177

9	Organische Erkrankungen und Schlafstörungen	189
	Alfred Wiater	
9.1	Einleitung	189
9.2	Internistische Erkrankungen und Schlafstörungen	190
9.2.1	Schlafgebundenes Asthma bronchiale	190
9.2.2	Chronisch-obstruktive Bronchitis	191
9.2.3	Schlafbezogene Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzinsuffizienz ...	192
9.2.4	Schlafgebundener gastroösophagealer Reflux	193
9.2.5	Schlafbezogenes abnormales Schlucken, Würgen und schlafbezogener Laryngospasmus	194
9.2.6	Schlafstörungen bei Diabetes mellitus	196
9.3	Neurologische Erkrankungen und Schlafstörungen	197
9.3.1	Epilepsie	197
9.3.2	Restless-Legs-Syndrom und periodische Beinbewegungen	198
9.3.3	Schlafgebundene Kopfschmerzen	199
9.3.4	Chronic-Fatigue-Syndrom	200
9.4	Zusammenfassung und Ausblick	200
10	Narkolepsie	203
	Georg Handwerker	
10.1	Klinisches Bild der Narkolepsie	203
10.1.1	Tagesschläfrigkeit	203
10.1.2	Dissoziierter REM-Schlaf	204
10.2	Diagnostik	205
10.2.1	Screening	205
10.2.2	Schlaflabor – Durchführung des MSLT	205
10.2.3	Labor	206
10.2.4	Psychologische Diagnostik	206
10.3	Pathophysiologie	207
10.4	Therapie	207
10.4.1	Tagesschläfrigkeit	207
10.4.2	REM-assoziierte Symptome	208
10.4.3	Medikamente gegen den Gesamtsymptomkomplex	208
10.4.4	Nichtmedikamentöse Therapieoptionen	208

11	Psychoedukation und Schlafhygiene	211
	Angelika A. Schlarb	
11.1	Einleitung	211
11.2	Psychoedukation	211
11.2.1	Schlafarchitektur	213
11.2.2	Entwicklung der Schlafdauer	216
11.2.3	Funktion des Schlafes	218
11.2.4	Patientenaufklärung über Schlafstörungen	219
11.2.5	Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren	221
11.3	Schlafhygiene	225
11.3.1	Kleinkind- und Vorschulalter	226
11.3.2	Grundschulalter	228
11.3.3	Adoleszenz	231
11.3.4	Geeignete Unterstützungsmaßnahmen zur Implementierung der Schlafhygieneregeln	234
12	Psychopharmakologische Behandlungsansätze	241
	Jan Frölich und Gerd Lehmkuhl	
12.1	Einleitung	241
12.2	Allgemeine Grundsätze zur medikamentösen Behandlung	242
12.3	Diphenhydramin	246
12.4	Benzodiazepine und Nicht-Benzodiazepin-Hypnotika	247
12.5	Chloralhydrat	248
12.6	Melatonin	249
12.7	Antidepressiva	250
12.8	Zusammenfassung	252
12.9	Ausblick	253

13	Psychotherapeutische Behandlungsansätze	255
	Leonie Fricke-Oerkermann und Gerd Lehmkühl	
13.1	Einleitung	255
13.2	Ein- und Durchschlafprobleme	255
13.2.1	Behaviourale Methoden	255
13.2.2	Interventionen bei schlafbezogenen Ängsten	258
13.2.3	Interventionen bei schlafbezogenen Konflikten	260
13.2.4	Interventionen bei Ein- und Durchschlafproblemen	261
13.3	Parasomnien	266
13.4	Ergänzende Interventionen bei anderen schlafbezogenen Störungsbildern (nach ICSD-2)	270
13.4.1	Hypersomnische Störungen	270
13.4.2	Zirkadiane Rhythmusschlafstörungen	270
13.4.3	Parasomnien	271
13.4.4	Bewegungsstörungen im Schlaf	271
13.4.5	Isolierte Symptome, offensichtliche Normvarianten und ungelöste Probleme ..	272
13.5	Multimodale Behandlungskonzepte für Ein- und Durchschlafstörungen	273
13.6	Allgemeines zur Behandlung	275
13.7	Zusammenfassung und Ausblick	276
14	Leitlinien zur Diagnostik und Therapie	279
	Bernhard Hoch	
14.1	Leitlinien zur Diagnostik	279
14.1.1	Anamnese	279
14.1.2	Apparative Diagnostik	282
14.1.3	International Classification of Sleep Disorders (ICSD-2)	285
14.1.4	Evaluation von Schlafstörungen anhand von Leitsymptomen	286
14.1.5	Zusammenfassung	292

14.2. Leitlinien zur Therapie	299
14.2.1 Schlafmedizinische/therapeutische Beratung	300
14.2.2 Pharmakotherapie	302
14.2.3 Apparative/interventionelle Therapieverfahren	303
14.2.4 Operative Therapieverfahren	303
14.2.5 Spezielle Therapien	303
14.2.6 Zusammenfassung	304
Sachverzeichnis	307
Kinderbücher zum Thema Schlaf	325