Insomnie: Risikofaktoren im Fokus

Für die Insomnie gibt es zahlreiche Risikofaktoren. Auf dem Hot-Topic-Symposium über Insomnie auf dem 17. Weltkongress für Psychiatrie ging es vor allem um Daten zur Prävalenz und Ergebnisse aus der KIGGS-Studie über Computernutzung und ihren Einfluss auf Schlafstörungen.

Privatdozent Stefan Cohrs, Psychiater von der Universitätsklinik Rostock, präsentierte auf dem 17. Weltkongress für Psychiatrie in Berlin Ergebnisse der KIGGS-Studie zum Zusammenhang zwischen der Nutzung elektronischer Medien und Schlafstörungen bei 11- bis 17-jährigen deutschen Jugendlichen.

Die Prävalenz einer Insomnie liegt laut der Daten von Ohayon et al. ungefähr bei 6 % weltweit, gemäß der DSM-IV-Klassifikation. Obwohl diese Erhebung schon 15 Jahre zurückliegt, haben sich die Zahlen zur Prävalenz laut Cohrs nicht wesentlich verändert. Für Frauen ist die Prävalenz höher als für Männer, des Weiteren steigt sie mit dem Alter leicht an [1].

Cohrs versuchte, zu erklären, in welchem Alter man diesen deutlichen Unterschied zwischen Männern und Frauen bereits erkennen kann. Dazu präsentierte er noch unveröffentlichte Daten aus der zweiten Welle der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS) des Robert-Koch-Instituts. Darin wurden zwischen 2014 und 2017 Daten zur gesundheitlichen Situation von zirka 23.000 Kindern und Jugendlichen zwischen 0 und 18 Jahren in Deutschland erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass ab dem 14. Lebensjahr die Anzahl der weiblichen Jugendlichen (zirka 9 %), die an einer Insomnie leiden, viel deutlicher ansteigt als die Anzahl der männlichen Jugendlichen (zirka 2,5 %). Insgesamt scheinen sowohl das Alter als auch das Geschlecht Risikofaktoren für eine Insomnie in den westeuropäischen Länder zu sein.

Zu einem ganz anderen Schluss kommt eine Metaanalyse zur Prävalenz der Insomnie in China: Nach dieser neueren Metaanalyse, die 14 chinesische Studien verglich, ist die Prävalenz der Insomnie dort mit 20,4 % bei jüngeren Menschen ($\geq 43,7$ Jahre) höher als bei Menschen, die älter als 43,7 Jahre sind [2]. „Vielleicht ist das Alter also eher ein kontextueller Faktor als ein objektiver Risikofaktor“, gab Cohrs zu bedenken.

Sieben Gene für Insomnie identifiziert

Neue Daten aus der genetischen Forschung untersuchten Risikogene für Insomnien. Das Team um Anja Hammerschlag aus den Niederlanden [3] identifizierte sieben Gene, die mit einem Risiko für Insomniebeschwerden assoziiert sind. Dafür führte das Team eine ge-

nomweite Assoziationsstudie mit 113.006 Teilnehmern durch. Unter den identifizierten Genen ist auch das Gen „MEIS1“, das bereits als Risikogen für das Restless-Legs-Syndrom entlarvt wurde.

Zeit vor elektronischen Geräten als Ursache für Schlafprobleme

Aus der ersten Welle der KIGGS-Studie zeigte Cohrs anhand von Daten zur Computer- und Internetnutzung bei 11 bis 17-jährigen weiblichen und männlichen Jugendlichen [4] geschlechtstypische Unterschiede. Diese Daten aus den Jahren 2003 bis 2006 zeigen, dass der tägliche Gebrauch elektronischer Medien für beide Geschlechter mit Schlafproblemen assoziiert ist. Allerdings ist es bei Mädchen eher das exzessive Musikhören (≥ 3 Stunden/Tag), bei männlichen Heranwachsenden die Computer-/Internet-Nutzung (≥ 3 Stunden/Tag) und die Gesamtzeit vor dem Bildschirm eines elektronischen Geräts (≥ 8 Stunden/Tag), die diese starke Assoziation mit Schlafproblemen zeigte.

Heike Grosse

Literatur

1. Ohayon MM et al. Sleep Med Rev 2002; 6 (2): 97 – 111
2. Cao XL et al. PLoS One 2017; 12 (2): e0170772
3. Hammerschlag AR et al. Nat Genet 2017; 49 (11): 1584 – 92
4. Lange K et al. J Neural Transm (Vienna) 2017; 124 (Suppl 1): 79 – 87

Hot-Topic-Symposium Risk factors for insomnia. 17. Weltkongress der Psychiatrie und Psychotherapie, Berlin, 9.10.2017

Psychotherapeuten – bald ein Relikt aus vergangener Zeit?

Der Erfolg der Online-Psychotherapien wird von vielen Therapeuten als Angriff auf ihr Selbstbild verstanden. Einige glauben, solche Programme könnten sie bald ersetzen. Andere sehen sie allenfalls als Ergänzung.

Eine schlichte alte Schreibmaschine – mit diesem Bild brachte Professor Martin Bohus vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim seine Vorstellung von der Zukunft auf den Punkt. „Psychotherapeuten sind die

Schreibmaschinen des Computerzeitalters“, sagte er auf dem Welt-Psychiatrie-Kongress und legte damit nahe, sie seien bald ebenso überflüssig. „Die Daten zur internetbasierten Psychotherapie sind schrecklich, weil sie unser Selbstbild trü-

ben – sie sind eine echte Beleidigung, ein maximaler Angriff auf unsere Vorstellung, wie Psychotherapie wirkt“, fuhr der Wissenschaftliche Direktor des Instituts für Psychiatrische und Psychosomatische Psychotherapie fort. Man könne die Daten natürlich anzweifeln, sagen, sie würden nicht stimmen oder nur für bestimmte Gruppen gelten. Sofern Psychotherapeuten die Wissenschaft jedoch ergebnisoffen betrachteten und sie nicht nur benutzten, um ihre Vorstellungen zu bestätigen und besser zu verkaufen, sollten sie eines zur Kenntnis nehmen: Von 157 kontrollierten Studien