



Rezension

## Ingo Fietze: Über guten und schlechten Schlaf

Der Autor, Oberarzt für Innere Medizin an der Berliner Universitätsklinik Charité, hat sich mit neuesten Erkenntnissen zu allen möglichen Schlafproblemen und Maßnahmen zu deren Linderung oder Behebung beschäftigt und diskutiert diese, auch anhand von Beispielen, in seinem Buch. Als Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf und Leiter des interdisziplinären schlafmedizinischen Zentrums an der Charité hat er viel Interessantes zu berichten. Es geht um Schlafstadien, Ursachen von Schlafstörungen, Schlafwandel, Alpträume, Einnässen im Schlaf, Mittagsschlaf, pathologische Müdigkeit, Sekundenschlaf, Schichtarbeitersyndrom, Schnarchen, Schlafapnoe, Zähneknirschen und Beinbewegungen in der Nacht, Beschaffenheit von Betten, Lattenrosten, Matratzen und Kopfkissen. Und vor allem geht es um Patienten mit massiven Schlafproblemen, die hilfeschend in sein Schlaflabor kommen. Finden sich keine äußeren oder behebbaren Ursachen und geht der Autor von einer primären chronischen Schlafstörung mit einer Dysbalance, das heißt einem Defekt im Schlaf-Wach-Zentrum aus, empfiehlt er synthetische Psychopharmaka, insbesondere Nichtbenzodiazepin-Tranquilizer (Z-Präparate: Zopiclon, Zolpidem, Zaleplon), eventuell in Kombination mit Antidepressiva. Man wisse zwar nicht, ob Z-Präparate wieder abgesetzt werden können. Aber da sie – von Ausnahmen wie alten Menschen, die unter ihrem Einfluss vermehrt stürzen können, und jungen Schlafwandlern, deren Schlafwandeln sich unter ihrem Einfluss verstärken könnte – letztlich unschädlich seien („Mit ihnen kann man sich buchstäblich nichts antun.“), könnten sie dauerhaft auch in hohen Dosen genommen werden. Lässt die Wirkung der Schlafmittel nach, könne man die Be-

handlung umstellen, ergänzen, kombinieren. Dass Schlafmittel nach wie vor einen miesen Ruf haben, sei ihm vollkommen unverständlich. Ob er seine Patienten über Risiken seiner Substanzen informiert, beispielsweise Infektionen des Atmungsapparats, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerz, Leberschädigung, bei Überdosierung Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma und manchmal mit tödlichem Ausgang? Weshalb er diese offiziellen Herstellerinformationen in seinem Buch verschweigt und damit Zweifel an dessen Seriosität heraufbeschwört, bleibt sein ärztliches Geheimnis.

Gebunden mit Schutzumschlag, 207 Seiten, ISBN 9-783-0369-5716-6. Zürich: Kein & Aber Verlag 2015. € 19.90

Peter Lehmann