



## **Schlafstörungen: Betroffene schätzen reale Schlafenszeit oft falsch ein Utl.: Insomnie-PatientInnen haben am häufigsten Fehlwahrnehmungen**

(Wien, 28-01-2021) Menschen mit Schlafstörungen haben oft eine Fehlwahrnehmung ihres tatsächlichen Schlafverhaltens. Eine Forschungsgruppe um Karin Trimmel und Stefan Seidel von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien (Ambulanz für Schlafstörungen und schlafassoziierte Störungen) erhob nun mittels Auswertung von Polysomnographien, bei welchen Formen eine Differenz zwischen Eigenwahrnehmung und Messresultaten auftritt, und ob es dafür begünstigende Faktoren gibt. Das zentrale Ergebnis: PatientInnen mit Insomnie unterschätzen ihre Schlafdauer am häufigsten, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Untersuchungsort. Die Studie wurde im renommierten Journal of Clinical Sleep Medicine publiziert.

In der Schlafforschung sind Fehlwahrnehmungen der PatientInnen über deren tatsächliche Schlafdauer ein bekanntes Phänomen. Oft haben sie einen individuell anderen Eindruck ihres Schlafverhaltens, als es klinische Messungen ergeben. Dennoch gab es bisher keinen wissenschaftlich durchgeführten Vergleich zwischen realer Schlafzeit und der persönlich wahrgenommenen von Betroffenen, der auch die begleitenden Faktoren analysierte.

Eine Forschungsgruppe um die NeurologInnen Karin Trimmel und Stefan Seidel von der Ambulanz für Schlafstörungen und schlafassoziierte Störungen der MedUni Wien analysierte nun retrospektiv zwischen 2012 und 2016 durchgeführte PatientInnengespräche und Polysomnographien (PSG) einer repräsentativen Gruppe von 303 PatientInnen der Schlafambulanz, darunter 49 Prozent Frauen. 32 Prozent litten an der am häufigsten auftretenden Schlafstörung, der Insomnie, 27 Prozent an schlafbezogenen Atmungsstörungen, 15 Prozent an schlafbezogenen Bewegungsstörungen, 14 Prozent an Hypersomnie/Narkolepsie und 12 Prozent an Parasomnien. Bei der PSG werden über Nacht die Schlaftiefe, Muskelaktivitäten und die Atmung gemessen. Diese Untersuchungen können stationär oder ambulant stattfinden, wobei die PatientInnen im letzteren Fall zuhause übernachten.

Es zeigte sich, dass eine Diskrepanz zwischen berichteter Eigenwahrnehmung und tatsächlichen Messergebnissen bei allen Schlafstörungen auftritt, jedoch bei Insomnie am größten ist, unabhängig vom Alter, Geschlecht und ob die Untersuchungsnacht im Schlaflabor oder zuhause verbracht wurde. Insomnie-PatientInnen überschätzten ihre Schlaflatenz, also die Dauer bis zum Einschlafen, und unterschätzten deutlich ihre reale Schlafdauer. Eine Rolle könnte dabei ein konstant erhöhtes Grundanspannungsniveau der Betroffenen mit einer daraus resultierenden gestörten Schlafarchitektur spielen (Microarousals), zusätzlich sind Insomnien häufig auch mit psychiatrischen



Krankheitsbildern assoziiert. Im Gegensatz zu Insomnie-PatientInnen gab es bei PatientInnen mit anderen Schlafstörungen Tendenzen zur Unterschätzung der Schlaflatenz und Überschätzung der tatsächlichen Schlafdauer.

Die Studie erhärtet die klinische Beobachtung, dass Fehlwahrnehmungen bei allen Formen von Schlafstörungen auftreten, jedoch am ausgeprägtesten bei der Insomnie. Die Behandlung der Wahl ist hierbei die kognitive Verhaltenstherapie. Karin Trimmel: „Die Integration dieser Fehlwahrnehmung in die Verhaltenstherapie kann den Behandlungserfolg deutlich verbessern, daher ist die Durchführung einer Polysomnographie bei PatientInnen mit therapieresistenter Insomnie sehr zu empfehlen.“

### **Service: J Clin Sleep Med.**

The (mis)perception of sleep: factors influencing the discrepancy between self-reported and objective sleep parameters. Karin Trimmel, Hans Gerhard Eder, Marion Böck, Andrijana Stefanic-Kejik, Gerhard Klösch, Stefan Seidel. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33393901/>. DOI: 10.5664/jcsm.9086

### **Rückfragen bitte an:**

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

### **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.