

## Gestörter Schlaf bei MS



**Bei Multipler Sklerose (MS) treten gehäuft Schlafstörungen wie Insomnie auf, die mit Tagesschläfrigkeit und eingeschränkter Lebensqualität einhergehen. Neben typischen Begleiterkrankungen der MS wie Blasenstörungen könnten psychische Probleme eine besonders wichtige Rolle dabei spielen. Bei wiederholter Schläfrigkeit am Tag sollten Betroffene demnach den behandelnden Arzt ansprechen, um eventuell behandelbare Ursachen abzuklären.**

Die chronische Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose (MS) greift das zentrale Nervensystem an den unterschiedlichsten Stellen an. Daher kann es zu sehr verschiedenen Symptomen kommen, die teils auch den Schlaf beeinträchtigen können. Dazu zählen z. B. Schmerzen und Krämpfe, Depression und Blasenstörungen. Kommt es zu chronischem Schlafmangel, erhöht dies nicht nur das Risiko für weitere gesundheitliche Probleme, sondern kann auch Entzündungsprozesse befördern und damit zu einer Steigerung der MS-Problematik beitragen. Mehrere Studien untersuchten daher, wie häufig Schlafstörungen bei MS auftreten und welche potenziell behandelbaren Faktoren dahinterstehen könnten.

### **Wie häufig ist der Schlaf bei MS gestört und weshalb?**

Eine Querschnittsstudie mit 174 Menschen mit MS, davon 81,76 % Frauen, im durchschnittlichen Alter von 34 Jahren fand bei fast jeder 5. Person (17,05 %) eine milde Schlaflosigkeit (Insomnie). Fast 3 von 4 Betroffene (68,18 %) erwachten zudem häufig in der Nacht. Die meisten MS-Patientinnen und -Patienten nutzten keine Schlafmittel (86,05 %), obwohl die Belastung hoch war: Leichte Ängste berichteten 69,32 % der Betroffenen, depressive Symptome wurden sogar bei 80,68 % dokumentiert und 80,11 % berichteten, eine niedrige Lebensqualität zu haben.

Betroffene mit stärkerer Schlaflosigkeit waren 5-mal häufiger als andere auch während des Tages schläfrig. Patientinnen und Patienten, die sie sich bereits morgens wenig funktional fühlten, litten 6-mal öfter als andere an Tagesschläfrigkeit. Auch die MS-Therapie stand in Zusammenhang mit Erschöpfung: Oral einzunehmende Medikamente waren um den Faktor 12 häufiger mit Schläfrigkeit assoziiert als andere Behandlungen.

### **Jeder 5. MS-Betroffene ist schlaflos**

Im Vergleich zu gesunden Kontrollen bestätigte sich die Häufigkeit von Schlaflosigkeit bei MS. In einer Untersuchung mit 175 Personen mit MS und 115 gesunden Kontrollpersonen litt jeder 5. MS-Patient (20,6 %) unter Insomnie, verglichen zu einem von 10 gesunden Kontrollen (9,6 %). Dabei waren besonders Frauen von Schlafstörungen betroffen sowie Personen mit Blasenstörungen oder Ängsten.

Psychische Probleme haben einen großen Anteil an Schlafproblemen, zeigte auch eine Studie mit 252 Teilnehmenden. Demnach lässt sich ein Anteil von 37 % der Schlafstörungen durch Ängste, Depression und Stress vorhersagen. Ähnlich gewichtig war die Psyche in ihrem Einfluss auf die Fatigue bei Patientinnen und Patienten mit MS.

### **Ängste, Stress und Depression lindern könnte große Beitrag gegen Schlafprobleme leisten**

Menschen mit MS sind demnach häufig von Schlaflosigkeit, häufigem Erwachen in der Nacht und Schläfrigkeit am Tag betroffen. Dahinter können Begleiterkrankungen der MS wie Blasenstörungen stehen. Einen großen Anteil an den Schlafproblemen haben jedoch psychische Probleme wie Ängste, Stress und depressive Symptome. Wiederholte Schläfrigkeit am Tag sollte demnach Anlass sein, den behandelnden Arzt anzusprechen, um Unterstützung zu erhalten und so die Lebensqualität möglichst schnell wieder zu verbessern.

Weitere Beiträge der MS-News finden Sie unter [www.ms-gateway.de/aktuelles/ms-news](http://www.ms-gateway.de/aktuelles/ms-news)

