

## Schlafstörungen bei Multipler Sklerose häufig

**Datum:** 06.07.2021

**Original Titel:**

Schlafstörungen bei Multipler Sklerose

**DGP - Schlafstörungen bei Multipler Sklerose sind keine Seltenheit. Eine aktuelle Übersichtsarbeit fasst den aktuellen Wissensstand zu Schlafstörungen bei MS zusammen.**

---

Wer nicht gut oder nicht genug schläft, dessen Lebensqualität und auch Gesundheit leidet unter diesem Zustand. Bei Menschen mit MS kommt es deutlich häufiger zu Schlafstörungen als bei der Allgemeinbevölkerung, das haben Untersuchungen zum Thema gezeigt. Ungefähr drei Viertel aller MS-Patienten haben demnach mit Schlafstörungen zu tun. Diese können auch zu einer Fatigue, einer chronischen Erschöpfbarkeit beitragen. Daher kann die Behandlung einer Schlafstörung auch die Symptome einer Fatigue bessern.

### **Menschen mit MS leiden öfter am *Restless-Legs-Syndrom***

Eine Sache, die Menschen mit MS deutlich häufiger um den Schlaf bringt als die Durchschnittsbevölkerung, ist das sogenannte *Restless-Legs-Syndrom* (RLS). Dieses Syndrom der ruhelosen Beine ist eine Bewegungsstörung. Die Betroffenen verspüren in ihren Beinen und Füßen, selten auch in den Armen, unangenehme Empfindungen wie Ziehen, Brennen, Kribbeln, Schmerzen oder Wärme, wenn sie sich entspannen. Daher treten die Symptome vorwiegend abends und nachts auf. Bewegung lindert die Beschwerden, Betroffene verspüren einen starken Drang sich zu bewegen. Etwa 19 % aller MS-Patienten haben ein RLS, das ist viermal häufiger als im Durchschnitt der Bevölkerung. Bei einer stärkeren Behinderung oder Beeinträchtigung des Gangs kommt es auch während des Schlafs zu ungewollten Bewegungen der Beine, die sonst eher nicht vorkommen. RLS und ungewollte Beinbewegungen können mit Läsionen im Rückenmark zusammenhängen. Das *Restless-Legs-Syndrom* wird bei Menschen mit MS genauso wie bei anderen Menschen mit RLS mit bestimmten Medikamenten behandelt, wenn nötig.

### **Frauen mit MS haben öfter eine chronische Schlaflosigkeit als Männer mit MS**

Die häufigste Schlafstörung bei MS-Patienten ist die chronische Schlaflosigkeit (chronische Insomnie). Dabei haben die Betroffenen über einen Zeitraum von mehreren Monaten regelmäßig Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen oder wachen morgens sehr früh auf. Ungefähr ein Viertel aller MS-Patienten hat Untersuchungen zufolge mit chronischer Schlaflosigkeit zu kämpfen, Frauen häufiger als Männer. Die Ursachen für eine chronische Schlaflosigkeit können verschieden sein von Stress, über Nebenwirkungen von Medikamenten bis hin zu Faktoren, die die Nachtruhe stören wie Lärm. Bei einer chronischen Schlafstörung im engeren Sinne kann meist mit einer verbesserten Schlafhygiene viel gegen die Schlaflosigkeit getan werden. Nicht hilfreich ist hingegen die Medikation mit frei verkäuflichen Schlaftabletten. Diese können nicht nur eine Fatigue vortäuschen oder verschlechtern, sie tragen auch dazu bei, dass die Schlaflosigkeit bestehen bleibt.

Wie auch bei anderen Menschen mit Insomnie kann eine [kognitive Verhaltenstherapie](#) bei Menschen mit MS und Schlaflosigkeit diesen Zustand verbessern.

### **Unausgeschlafen? Atemaussetzer können eine Ursache sein**

Atemaussetzer ([Schlafapnoe](#)) können ebenfalls den Schlaf stören. Der Schlafende selbst kriegt von seinen Atemaussetzern im Schlaf oft nichts mit, aber die Schlafqualität und die Lebensqualität der Betroffenen leidet. Ebenso können durch die [Schlafapnoe](#) weitere ernsthafte gesundheitliche Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen ausgelöst werden. Wie häufig solche Atemmusterstörungen bei Menschen mit MS sind, wird weiter untersucht, genauso wie die Vermutung, dass Läsionen im Hirnstamm oder Frontallappen des Gehirns dazu beitragen. MS-Patienten mit einer ausgeprägten Fatigue sollten auf eine mögliche Schlafapnoe untersucht werden, hier kann eine Überdrucktherapie helfen. Dabei wird beim Schlafen eine Atemmaske getragen, die über ein entsprechendes Gerät mit leichtem Druck Luft in die Atemwege drückt. So bleiben die Atemwege offen und Atemaussetzer werden vermieden.

### **Auch Berichte zu eher seltenen Schlafstörungen bei MS-Patienten**

Weitere Formen von Schlafstörungen sind die REM-Verhaltensstörung und die Narkolepsie. Bei der REM-Verhaltensstörung kommt es zu lebhaften Träumen, in denen der Schlafende z. B. Angreifer abwehren muss. Durch eine Fehlsteuerung schlägt der Schlafende dann jedoch nicht nur im Traum um sich, sondern auch im Bett. Auch Sprechen, Schreien oder Fluchen überträgt sich aus dem Traum - normalerweise bewegt man sich während der Traumphase (REM-Phase) nicht, die Muskeln bleiben entspannt. Die Bewegungen können zu Verletzungen des Betroffenen oder auch von Bettnachbarn führen und stören den Schlaf erheblich. Mit einer entsprechenden medikamentösen Behandlung lassen sich die Beschwerden bessern.

### **Bisher nur 26 dokumentierte Fälle von Schlafkrankheit bei MS-Patienten weltweit**

Mit nur 26 aktuell beschriebenen Fällen ist die Narkolepsie eine sehr seltene Schlafstörung unter MS-Patienten. Die auch Schlafkrankheit genannte Störung der Steuerung von Schlaf und Wachsein führt zu Schläfrigkeit am Tag, Einschlafattacken, plötzlich auftretendem Verlust der Muskelspannung mit Stürzen als Folge und Schlafmangel infolge eines gestörten Nachtschlafs. Oft kann ein Mangel eines bestimmten Botenstoffs im Gehirn festgestellt werden. Bei Menschen mit MS können Entzündungsherde in bestimmten Bereichen des Gehirns eine Ursache sein. Es wurde von MS-Patienten mit Narkolepsie berichtet, bei denen sich die Menge des fehlenden Botenstoffes nach einer [Kortison](#)-Puls-Therapie besserte - was bei einer Narkolepsie unklarer Ursache bisher nicht bekannt ist. Ähnliches wurde für die Behandlung der REM-Verhaltensstörung beschrieben.

### **Bei Fatigue auch an Schlafstörungen denken**

Der Autor der Übersichtsarbeit fasst zusammen, dass Schlafstörungen bei MS häufig sind - drei von vier Menschen mit MS haben eine Schlafstörung. Bei Menschen mit MS tritt das *Restless-Legs*-Syndrom häufiger auf, als bei der Allgemeinbevölkerung. Für andere Schlafstörungen gibt es bisher keine belastbaren Zahlen. Hier ist also noch weitere Forschung nötig. Die verschiedenen Schlafstörungen sollten bei MS-Patienten behandelt werden, wie bei Menschen ohne MS auch - entsprechend der geltenden [Leitlinie](#) für die jeweilige Erkrankung. Ausnahmen bilden hier die sehr seltenen Fälle von REM-Verhaltensstörung und Narkolepsie. Treten diese bei Menschen mit MS neu auf, sollten rasch aktuelle Bilder von Gehirn und Rückenmark angefertigt werden und gegebenenfalls eine Schubtherapie erfolgen. Auch bei der Behandlung einer Fatigue sollte auf mögliche Schlafstörungen geschaut werden. MS-Patienten sollten daher einen leichteren Zugang zu Schlafuntersuchungen (Polygraphie/Polysomnographie) erhalten.

**Referenzen:**

Christian Veauthier, „Schlafstörungen bei Multipler Sklerose“, Nervenheilkunde 2019; 38(03): 97-102, Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York , DOI: 10.1055/a-0817-2588

DCP DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“