



**Dr. med. Ingo Fietze,**  
Leiter des Schlaflabors der Charité,  
Mitglied des Expertenrats von Yavivo

## Schlafstörung – das gehütete Geheimnis

Nur wenige Patienten mit einer beginnenden Schlafstörung gehen zum Arzt. Viele suchen erst dann einen Schlafmediziner auf, wenn Tabletten oder andere Mittel nicht mehr helfen – obwohl wir heute eine Reihe von Schlafstörungen sehr gut diagnostizieren und therapieren können. Doch wenn alle Patienten mit Schlafstörungen – das hieße ein Viertel der Deutschen – tatsächlich zum Arzt gingen, könnten die Ärzteschaft den Bedarf derzeit gar nicht decken. Neben dem Mangel an qualifizierten Ärzten gibt es auch inhaltliche Defizite. Die standardisierte Schlafanamnese ist weder im Krankenhaus noch in der Praxis Realität. Es wird z. B. nach Schmerzen und Luftnot gefragt, nicht aber nach dem so wichtigen Zustand „Schlaf“. So bleibt die Erkrankung „Schlafstörung“ häufig ein lange gehütetes Geheimnis vieler Patienten.

**Bessere  
Arzt-Patienten-  
Kommunikation**

Neben dem Ausbau von Spezialsprechstunden ist die Kommunikation via Internet eine praktikable Lösung für einen besseren Arzt-Patienten-Kontakt. Meine fast einjährige Erfahrung als beratender Experte im Internet zeigt im Vergleich mit dem persönlichen Patientenkontakt starke inhaltliche Übereinstimmungen. Unterschiede treten lediglich in der Häufigkeit der angegebenen Schlafstörungen auf: Während in der Sprechstunde die Patienten mit Tagesmüdigkeit und Schnarchen überwiegen, leiden die Fragesteller im Netz meist an Ein- und Durchschlafstörungen. Die Akzeptanz des Internets bei Patienten scheint groß und in diesem Fall auch angebracht, denn man kann sehr wohl, auch ohne persönlichen Kontakt, gezielt z. B. zur Insomnie beraten.

**Chance:  
Prävention  
im Internet**

Meine Erfahrung ist, dass das Internet deutlich mehr von Patienten als von „Schlaf-Neugierigen“ genutzt wird. Grund dafür mag sein, dass man sich erst mit dem Schlaf beschäftigt, wenn er gestört ist und nicht prophylaktisch. Doch hier, in Prävention, Gesundheitsberatung und Aufklärung liegt eigentlich eine weitere große Chance des Internets, was nicht nur Ärzte, sondern auch Gesundheitsökonomien und die Krankenkassen erkennen dürften.

Als Schlafmediziner, der seit mehr als zehn Jahren Patienten mit Schlafstörungen ambulant und stationär betreut, sehe ich mit Interesse den Entwicklungen im Bereich der „Neuen Medien“ entgegen. Nur schlaflos sollte es die nächtlichen Nutzer nicht machen. Hier liegt die Gefahr des Internets aus Sicht eines Schlafmediziners.

*Ingo Fietze*

Weiteres zu diesem Thema auf Seite 14

### MEDIZIN

- 4 Im Fokus Medizin
- Siteseeing
- 9 Rauchen – Der letzte Zug
- 17 Das Patientengespräch
- Special
- 10 Ein Gen im Kornfeld
- NetGuide
- 14 Schlafmedizin – Ausgeschlafen?
- Surftipps
- 28 Reisen mit Behinderung
- 29 Haare

### TECHNIK

- 5 Im Fokus Technik
- ToolBox
- 6 Suchen mit System
- 12 Verschlüsseln mit PGP
- Technik-Kompass
- 19 SMS statt Wartezimmer

### PRAXIS PLUS

- Wirtschaft
- 20 Praxis ohne Papier
- 23 Fit für den Euro
- 24 Fondspicking

### LIFESTYLE

- Webtour
- 26 Leinen los!
- 27 Steinerne Zeugen
- 27 Scharfe Sachen
- 30 Surftipps
- WorldWildWeb
- 34 Krabbelnde Knabbereien & mehr

### RUBRIKEN

- 16 Rezension: Tropicco
- 16 Lexikon
- 33 Impressum
- 33 med-online Quiz

Das Internet ist schnelllebig. Alle Angaben zu Websites beziehen sich auf den Stand zum Redaktionsschluss.