



GUTER SCHLAF BRAUCHT MEDIZIN

Wenn die Nacht keine Erholung mehr bringt, leidet der ganze Alltag. Das Zentrum für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin am Universitätsspital Basel, am UKBB und an der UPK hilft, Ursachen zu finden und gezielt zu behandeln.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Während wir ruhen, arbeitet der Körper auf Hochtouren: Er repariert, sortiert, reinigt – vor allem unser Gehirn. Kein Wunder, dass gestörter Schlaf körperliche und psychische Folgen haben kann. Schlafprobleme sollte man deshalb medizinisch abklären lassen – etwa über die Hausärzt:innen, die Betroffene zum Beispiel an das Universitäre Zentrum für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin überweisen – einem Kompetenzzentrum für Menschen, die unter Schlafstörungen, Epilepsien (siehe Kasten) oder Störungen der inneren Uhr leiden.

Das hochkompetente Team am Universitären Zentrum für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin (Schlafzentrum) steht unter der Leitung von Prof. Alexandre Datta, Spezialist für pädiatrische Epileptologie und neurologische Schlafmedizin. «Schlafprobleme betreffen viele Menschen – aber nur ein Teil leidet an chronischen Störungen», sagt Prof. Datta. Weit verbreitet ist etwa **Schlafapnoe**, die schon im Kindesalter auftreten kann. Dabei kommt es zu wiederholten Atemaussetzern, die zu Tagesschläfrigkeit und bei Kinder zu schlechtem Gedeihen führen können. Unbehandelt erhöht sich das Risiko für Herz-

Kreislauf-Erkrankungen und eine verkürzte Lebenserwartung. Abklärungen erfolgen im Schlaflabor, die Therapien reichen von Rachen- und Gaumenmandeloperationen bis

«Schlafapnoe kann schon im Kindesalter auftreten.»

Prof. Alexandre Datta, Leiter des Zentrums für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin am Universitätsspital Basel

zu CPAP-Geräten, die beim Schlafen für eine freie und gleichmässige Atmung sorgen.

Häufig steckt hinter schlechtem Schlaf eine Ein- und Durchschlafstörung (**Insomnie**). Behandelt werden kann diese mit einer Verbesserung der Schlafhygiene, Entspan-

Epilepsie – Störungen der Hirnaktivität

Epilepsie ist vor allem eine neurologische Erkrankung, bei der Nervenzellen unkontrolliert «feuern» und dadurch Anfälle auslösen. «Im Laufe des Lebens haben etwa 10 Prozent der Bevölkerung einen Anfall», erklärt Dr. Datta, Leiter des universitären Zentrums für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin. Nur ein kleiner Teil der Menschen mit einem Anfall entwickelt tatsächlich eine Epilepsie, wie Dr. Datta ausführt. Die Abklärung der Krankheit ist aufwendig: Mit der Elektroenzephalographie (EEG) werden elektrische Ströme des Gehirns erfasst, auch Videoüberwachung, Magnetresonanztomographie (MRT) sowie Blut- und Liquoranalysen kommen zum Einsatz. Mögliche Therapien reichen von Medikamenten über Operationen bis zu speziellen Diäten wie der ketogenen Ernährung. Rund zwei Drittel der Patient:innen erreichen unter Medikamenten eine stabile Anfallsfreiheit. Der Fortschritt in der Medizin kann sich sehen lassen: Spezifische Therapien oder irgendwann eine Gen-Therapie versprechen wirklich bahnbrechende Erfolge. Allein die Tatsache, dass sich die Epilepsie-Chirurgie in ihrer Abklärung verfeinert und verbessert hat, hat ganz viel zum Positiven verändert.

Gebündelte Fachkompetenz

Zu den Stärken des Schlafzentrums am Universitätsspital Basel gehört das interdisziplinäre Angebot mit Expertisen aus Neurologie, Pneumologie, Kinder- und Jugendmedizin sowie Psychiatrie. Fachpersonen aus dem Universitätsspital Basel (USB), dem Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) und der Universitären Psychiatrischen Klinik (UPK) sind gemeinsam zum Wohl der Patient:innen im Einsatz. Neben der Leitung des Schlafzentrums arbeitet Prof. Alexandre Datta auch als Chefarzt universitäre Neuropädiatrie, Entwicklungspädiatrie und Neurorehabilitation Nordwestschweiz am UKBB und an der Kinderklinik Aarau.

Während wir schlafen, arbeitet der Körper auf Hochtouren – vor allem an der Reinigung und Reparatur unseres Gehirns.

nungsmethoden, kognitiven Verhaltenstherapien, aber auch mit Medikamenten. Daneben gibt es eine Vielzahl weiterer Schlafstörungen mit sehr unterschiedlichen Symptomen. Am Schlafzentrum werden im weiteren behandelt:

- **Hypersomnien**, etwa Narkolepsie
- **Parasomnien** wie Schlafwandeln
- **Bewegungsstörungen** – z.B. Restless Legs
- **Circadiane Störungen**, wenn der innere Rhythmus aus dem Takt gerät

Ein weiterer zentraler Bereich des Zentrums ist die Forschung. Die Teams analysieren Ursachen von Epilepsien, führen hochauflösende Hirnstrommessungen durch und erforschen die Bedeutung des Schlafs für die Hirnentwicklung und Hirnfunktionen wie das Denken. Diese Erkenntnisse fliessen direkt in die Behandlung ein – etwa bei der Wahl der Therapie oder der Einschätzung der Prognose. Das Labor des Chronomedizin-Spezialisten Prof. Christian Cajochen untersucht, wie Schichtarbeit, Licht oder

Lebensrhythmen unseren Tag-Nacht-Zyklus beeinflussen. Das Schlafzentrum vereint damit drei für das USB äusserst wichtige Säulen: Forschung, Klinik und Lehre.



Universitätsspital Basel
Universitäres Zentrum für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin, schlafzentrum@usb.ch