

# Nicht-pharmakologische Therapie von Schlaflosigkeit

Dr. phil.
Daniel Brunner
Zertifiziert in
Schlafmedizin ABSM,
DGSM, ESRS, SGSSC



ie kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) ist für die Behandlung von Schlaflosigkeit, aber auch für die Prävention chronischer Insomnie die Therapie erster Wahl. Im Interview erklärt der zertifizierte Schlafexperte Daniel Brunner, weshalb.

### Herr Dr. Brunner, was sind die häufigsten Schlafstörungen?

Die bekanntesten und auch bedeutendsten sind die Insomnie (Schlaflosigkeit) und die Schlafapnoe (Atempausen). Wegen der Assoziation der Schlafapnoe mit Schnarchen, Übergewicht, Bluthochdruck und Leistungsminderung besteht eine hohe Sensibilisierung für wiederkehrende Atemstörungen im Schlaf. Bei der Schlaflosigkeit hingegen sind die Auslöser und klinischen Folgen komplexer. Weil die Einordnung von Klagen über Schlaflosigkeit viel Wissen zum Schlaf erfordert und weil die Diagnose- und Therapieoptionen in der Hausarztpraxis beschränkt sind, verschweigen viele Patientinnen und Patienten ihre Schlafprobleme oder betrachen diese gar als nicht therapierbar.

# Was unterscheidet eine Insomnie von chronischem Schlafmangel?

Unter Schlafmangel leiden Personen, die sich wenig Schlaf gönnen, obwohl sie viel länger schlafen könnten. Sie kämpfen gegen das Schlafbedürfnis an, selbst wenn ihr Wachzustand darunter leidet. Ähnliche Beeinträchtigungen von Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit erleben auch Patientinnen und Patienten mit Insomnie. Diese finden aber trotz ausreichend Zeit keinen Schlaf, was mithilfe qualifizierter therapeutischer Hilfe heute gut behandelbar ist.

Die blosse Aufforderung oder der Wunsch, mehr zu schlafen, verstärkt bei Schlaflosigkeit den Schlafstress und nährt die ursächlichen Mechanismen der Insomnie.

#### Wann raten Sie zu einer Schlafberatung?

Ist der Leidensdruck gross, weil die Schlafstörung die Lebensbewältigung beeinträchtigt, sollten Betroffene eine Fachperson aufsuchen. Gleiches gilt, wenn ein Schlafproblem mit negativen gesundheitlichen Konsequenzen einhergeht, respektive andere medizinische Probleme verstärkt.

## Wie gehen Sie in der Beratung die Schlafstörung an?

Angesichts der mehr als 50 verschiedenen Schlafstörungen braucht es zuerst eine korrekte Diagnose. Diese wird in einer Schlafsprechstunde mittels systematischer Befragung ermittelt. Anhand der Symptome und Krankengeschichte zeigt sich, ob es weitere Untersuchungen braucht. Bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind die Informationen aus der Sprechstunde meist ausreichend für die Diagnosefindung. Bei Schlaflosigkeit gilt die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie als Behandlung der ersten Wahl.

#### Vielerorts ist diese Therapie kaum bekannt, weshalb Leidgeplagte oft Schlafmittel nehmen. Wie funktioniert die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie?

Diese speziell entwickelte Therapie basiert auf der Aufklärung über den Entstehungsmechanismus der Insomnie und auf der Anleitung zur Änderung von falschen Ansichten und daraus entstehenden kontraproduktiven

# In einer nervösen oder frustrierenden Wachphase soll man vom Bett aufstehen.

Verhaltensweisen. Diese Behandlung entspricht keiner Psychotherapie, sondern stützt sich auf die Mechanismen des Schlafs. Sie setzt sich aus den folgenden fünf Komponenten zusammen: Bettzeitrestriktion, Stärkung der Assoziation zwischen Schlaf und Schlafungebung, Erkennung von gedanklichen Fallstricken, Entspannungstechniken und aus schlafhygienischen Massnahmen. Damit etwa die Assoziation von Schlaf und Bett gestärkt wird, soll das Bett nur zum Schlafen benutzt und bei frustrierender oder nervöser Wachphase verlassen werden. Schlafhygienische Massnahmen wie das Vermeiden von Alkohol, Koffein, Anstrengungen und Bildschirmunterhaltung kurz vor Bettgehzeit sind hinlänglich bekannt.

#### Wo gibt es diese nicht-medikamentöse Therapie und eine qualifizierte Schlafberatung?

Fachleute für Schlafmedizin, auch Somnologen genannt, sind in der Ärzteschaft selten. Das Fachgebiet der Somnologie wird hierzulande nur von wenigen Personen vertreten. Etliche davon stammen aus der Schlafforschung und haben ihre gesamte akademische Ausbildung dem Thema Schlaf, Schlafmedizin und Chronobiologie gewidmet.

#### Wie kann die Schlafgesundheit mehr Gewicht im Schweizer Gesundheitswesen bekommen?

Das Thema Schlaf ist zwar bei den Krankenkassen angekommen, die Dienstleistungen im
Bereich der klinischen Schlafberatung sind aber
erst im Entstehen und noch kaum bekannt. Leider fehlt die klinische Schlafberatung im medizinischen Tarifsystem, weshalb sie kaum sichtbar ist
und zu wenig gefördert wird. Damit mehr Schlafgeplagte und die breite Bevölkerung vom Wissen
der Somnologie profitieren können, benötigt das
junge Fachgebiet eine Aufwertung im Gesundheitssystem. Die Erhaltung respektive Wiederherstellung eines gesunden Schlafs hat grosses
Potenzial, um Stressfolgeerkrankungen zu verhindern und letztlich Gesundheitskosten zu senken.

Dr. phil. Daniel Brunner
Zertifiziert in Schlafmedizin ABSM, DGSM,
ESRS, SGSSC
Somnologie & Schlafcoaching GmbH
Trichtenhauserstrasse 2
8125 Zollikerberg
E: info@somnologie.ch
somnologie.ch





Praxis für Schlaf und Schlaf-Wach-Probleme Zur Förderung von Regeneration, Leistung & Gesundheit