

«Schlaflosigkeit ist heute gut therapierbar»

Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) ist für die Behandlung von Schlaflosigkeit, aber auch für die Prävention chronischer Insomnie die erfolgreichste Methode.



IM INTERVIEW

Dr. phil. Daniel Brunner

Zertifiziert in Schlafmedizin

ABSM, DGSM, ESRS, SGSSC

Somnologie & Schlafcoaching GmbH

Talstrasse 2

8702 Zollikon

E: info@somnologie.ch

www.somnologie.ch

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 Patienten ihre Schlafprobleme.

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 Patienten mit Insomnie. Diese finden aber trotz ausreichend Zeit keinen Schlaf, was mithilfe qualifizierter therapeutischer Hilfe heute gut behandelbar ist.

Die blossе 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 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,

IN EINER NERVÖSEN ODER FRUSTRIERENDEN WACHPHASE SOLL MAN VOM BETT AUFSTEHEN

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 Leid geplagte 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

den kontraproduktiven Verhaltensweisen. Es ist keine Psychotherapie, sondern setzt sich aus den folgenden fünf Komponenten zusammen: Bettzeitrestriktion, Stärkung der Assoziation zwischen Schlaf und Schlafumgebung, 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 Bettgezeit 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. Diese stammen zumeist aus der Schlafforschung. Weil etliche von ihnen ihre akademische Ausbildung ganz dem Thema Schlaf gewidmet haben, fehlt ihnen ein Medizinstudium und damit die Anerkennung im Gesundheitssystem.

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. Damit mehr Schlaf geplagte 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.