

Schlaflosigkeit

Ein- und Durchschlafstörungen, frühzeitiges Erwachen

«Meine Gedanken kreisen. Ich erinnere mich gut an diesen Moment, wenn ich nicht einschlafen kann, aber die Augen nicht öffnen möchte, weil ich denke, der ganze Einschlaffortschritt geht verloren und ich müsste wieder von vorne anfangen. So suche ich weiter den Weg in den Schlaf.»

(Frau Egger, Patientin)

Was ist Insomnie?

In der Schweiz klagt jedes Jahr etwa ein Drittel der Bevölkerung beim Hausarzt über Schlafprobleme. Schlaflosigkeit bzw. Insomnie ist eine Volkskrankheit, die zwar gut behandelbar ist, aber leider (noch) zu wenig oft erkannt wird.

Insomnie ist eine Schlafstörung, welche durch erschwertes Einschlafen (länger als 30 Minuten), vermehrtes Aufwachen oder längeres Wachliegen in der Nacht (Durchschlafschwierigkeiten) sowie frühzeitiges Erwachen am Morgen gekennzeichnet ist. Diese typischen Beschwerden können abwechslungsweise oder gleichzeitig auftreten.

Wann wird die Insomnie chronisch?

Bei der vorübergehenden Insomnie besteht das Schlafproblem nur kurzzeitig. Häufig tritt diese Form in Kombination mit Stresssituationen auf. In den meisten Fällen ist diese Form der Insomnie nicht behandlungsbedürftig.

Bei der chronischen Insomnie handelt es sich um eine anhaltende Problematik. Die Störung dauert über mehrere Monate an und geht mit bestimmten Verhaltensänderungen einher. Sie beeinträchtigt den Alltag und tritt oft zusammen mit gesundheitlichen Problemen, wie Depressionen, chronischen Schmerzen oder Herz- und Lungenerkrankungen, auf. Die chronische Insomnie sollte auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden.



Insomnie ist gut behandelbar

Anhand einer Schlafanamnese und einer Untersuchung der Schlafgewohnheiten in häuslicher Umgebung kann ein Schlafexperte eine genaue Diagnose stellen. Mittels der erhobenen Befunde wird gemeinsam mit dem Patienten ein Behandlungsplan erarbeitet. Dabei nimmt die kognitive Verhaltenstherapie in der Behandlung einen wichtigen Platz ein.

Folgende Fragen können einen Hinweis auf eine Insomnie geben. Bei Fragen können Sie sich an Ihren Hausarzt oder an die KSM-Schlafexperten wenden.

Quick Check

Erwachen Sie in der Nacht und haben das Gefühl, danach nicht mehr einschlafen zu können?

Liegen Sie abends im Bett und drehen und wenden sich Stunde um Stunde?

Fürchten Sie sich am Abend schlafen zu gehen, weil Sie das Gefühl haben, nie genug Schlaf zu bekommen?

Teufelskreis der Insomnie

Nachts hellwach und tagsüber gerädert – für die Insomnie kennzeichnend ist eine erhebliche Alltagsbeeinträchtigung – sie wird zum 24-Stunden-Problem. Es treten unkontrollierbare wiederkehrende Ängste und Sorgen betreffend Schlaf, Leistungsfähigkeit und Gesundheit auf. In der Folge entsteht ein Teufelskreis zwischen Schlafproblem, Sorge um den Schlaf und Beeinträchtigung der Alltagssituation, worunter auch die Lebensqualität erheblich leiden kann.





Tipps für eine gute Nachtruhe

Schlaffördernde Gewohnheiten und Verhaltensweisen können den Schlaf verbessern und typische Symptome der Insomnie lindern. Nachfolgend einige grundlegende Hinweise und Tipps für Menschen mit leichten insomnischen Problemen. Bitte kontaktieren Sie bei anhaltenden Schlafproblemen in jedem Fall Ihren Hausarzt oder melden Sie sich direkt bei der KSM-Klinik für Schlafmedizin.

Gehen Sie zu Bett, wenn Sie schläfrig sind.

Versuchen Sie regelmässige Bett- und Aufstehzeiten einzuhalten.

Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren, um abends zur Ruhe zu kommen.

Pflegen Sie ein Schlafritual, bei dem Sie zur Ruhe kommen können.

Bei Empfindlichkeit, vermeiden Sie ab dem Nachmittag Koffein.

Vermeiden Sie längeren Tagesschlaf.

Vermeiden Sie übermässigen Alkoholkonsum.

Vor dem Schlafengehen vermeiden Sie aktivierenden/aufreibenden Medienkonsum (Handy, Fernsehen, Computer).

Seien Sie aktiv, bewegen Sie sich täglich und gehen Sie raus an die frische Luft.

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.

Behandlung der Insomnie

Für die Behandlung chronisch erlernter Schlafstörungen existieren wirkungsvolle ambulante Behandlungs-/Therapieformen, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren und das Anpassen der Ruhezeiten (Bettzeitrestriktion).

Die Verabreichung von Medikamenten kann der Insomnie ebenfalls entgegenwirken. Medikamentöse Behandlungen werden in der Regel in Kombination mit der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt.

Die kognitive Verhaltenstherapie befasst sich mit Verhaltensweisen, Gedanken und Emotionen, welche vom Schlaf abhalten können. Durch das Erlernen neuer Strategien und Techniken beim Schlafengehen, wie beispielsweise Stress-reduzierende Massnahmen, Entspannung und einem Zeitplan für den Schlaf, kann dieser merklich verbessert werden. Nach vier bis sechs Terminen kann häufig eine deutliche Verbesserung erzielt werden. Die Therapie wirkt nachhaltig und befähigt die Patienten, schlafbezogene Krisen auch in Zukunft besser zu bewältigen.

Schwere, therapieresistente Schlafstörungen können in unserer hauseigenen stationären Klinik behandelt werden. Die kognitive Verhaltenstherapie, Tag-Nacht-Rhythmus-stützende Massnahmen, Physiotherapie und Entspannungsverfahren kommen dabei zum Einsatz.





Schlaflosigkeit bzw. Insomnie ist gut behandelbar. Die Mehrzahl der Patientinnen und Patienten mit Schlafproblemen können durch ihre Behandlung in der KSM eine deutliche und nachhaltige Verbesserung ihrer Schlafqualität erreichen.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

KSM Klinik für Schlafmedizin

Badstrasse 33
CH-5330 Bad Zurzach

Tel. +41 56 269 60 20
Fax +41 56 269 60 39

ksm.zurzach@ksm.ch

KSM Klinik für Schlafmedizin

Lützel mattstrasse 3
CH-6006 Luzern

Tel. +41 41 202 06 60
Fax +41 41 202 06 61

ksm.luzern@ksm.ch

KSM Klinik für Schlafmedizin

Prime Center, 8. Stock
CH-8060 Zürich Flughafen

Tel. +41 56 269 60 20
Fax +41 56 269 60 39

ksm.airport.zrh@ksm.ch

