



Die Vermessung des Schlafs

Im Schlaflabor gehen die Ärzte den Problemen auf den Grund. Für die von chronischer Müdigkeit geplagten Patienten sind die Mediziner oft die letzte Hoffnung. **Text: Susanne Wagner; Fotos: Mara Truog**



Rundumüberwacht: Eine Probandin lässt sich die Messinstrumente anlegen. Rund 80 verschiedene Diagnosen können die Mediziner anhand der Daten stellen.



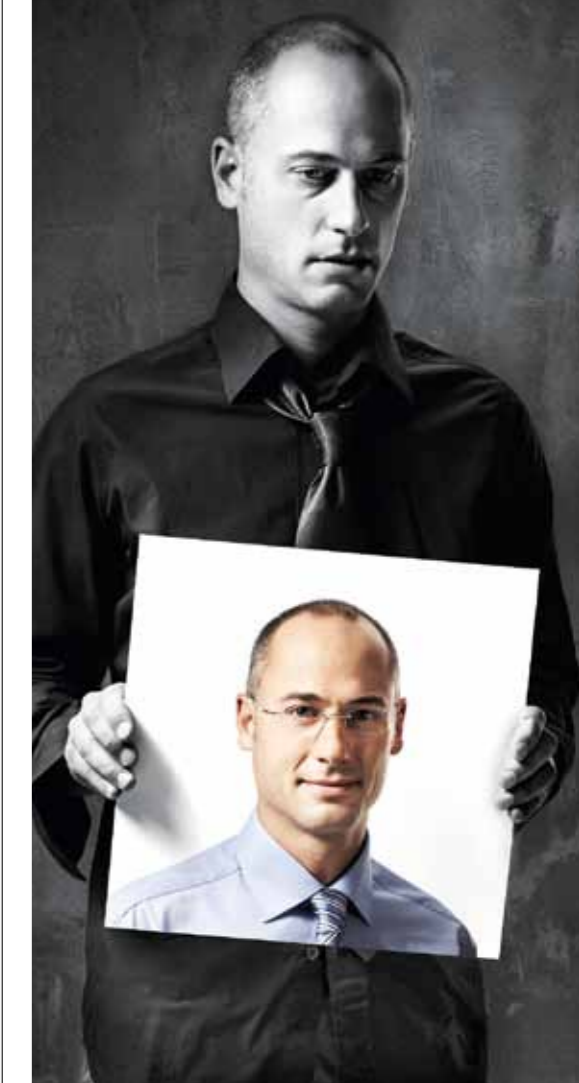
P üntzlich zum Schichtwechsel geht morgens um sechs Uhr die Türe auf. Erbarmungslos. Die Pflegefachfrau wünscht einen guten Morgen und befreit die Patientin von den Druckknopfelektroden und den Kabeln, mit denen sie die Nacht verbracht hat. Sonst lädt das Schlaflabor der Klinik für Schlafmedizin in Zurzach durchaus zum Verweilen und Relaxen ein. Mit dem hellen Holz von Bett, Nachttisch und Wänden und dem gelbweiss karierten Stoffessel gleicht der Raum eher einem Hotelzimmer.

Der Technik entgeht nichts

Während der ganzen Nacht stand die Patientin unter Beobachtung einer medizinisch-technisch ausgebildeten und auf Schlaf spezialisierten Pflegefachfrau. Das «Cockpit», wenige Meter neben dem Schlaflabor, ähnelt dem Büro eines Börsenhändlers: Dicht nebeneinander stehen Bildschirme, mit denen bis zu fünf Personen überwacht werden. Sie zeichnen auf, was im Schlaf passiert: die Augenbewegungen, die Hirnströme, die Muskelspannung, die Atmung, die Herzfunktion, den Sauerstoffgehalt des Blutes. Farbige, gezackte Kurven auf einem der Monitore erzählen vom unruhigen Verlauf der Nacht.

Zehn verkabelte Metallplättchen wurden am Vorabend auf Haare, Schläfen, Wangen, Ohren, Kinn, Schlüsselbein, Bauch und Unterschenkel der Patientin geklebt. Zum Sensor in der Nase und einem Mikrofon am Hals kamen zwei elastische Gurte um Brust und Bauch hinzu, die während der Nacht die Atembewegungen kontrollierten. So lassen sich rund 80 Diagnosen stellen: vom Zähneknirschen über das Syndrom der unruhigen Beine bis zum Schnarchen oder der Schlafapnoe, kurzzeitigen Aussetzern beim Atmen.

Auch Christa Weiss* wurde in der ersten Nacht in Zurzach gefilmt – nicht im Labor, aber im Patientenzimmer. Die 40-Jährige entschied sich im Sommer für eine dreiwöchige stationäre Therapie, nachdem eine ambulante Behandlung nichts gebracht hatte. Ein Jahr lang schlief sie nur noch drei Stunden pro Nacht. Mit der Videoüberwachung versuchte man herauszufinden, ob Weiss körperliche Ursachen wie Schnarchen oder Atemstillstände am erholsamen Schlaf hindern. «Körperlich war alles in Ordnung. Das Problem war, dass ich das emotionale Tagesgeschäft in die Nacht mitnahm», sagt Christa Weiss. Schon seit Jahren hatte sie schlecht geschlafen. Joggen nach



Vermisst: Lebensenergie.

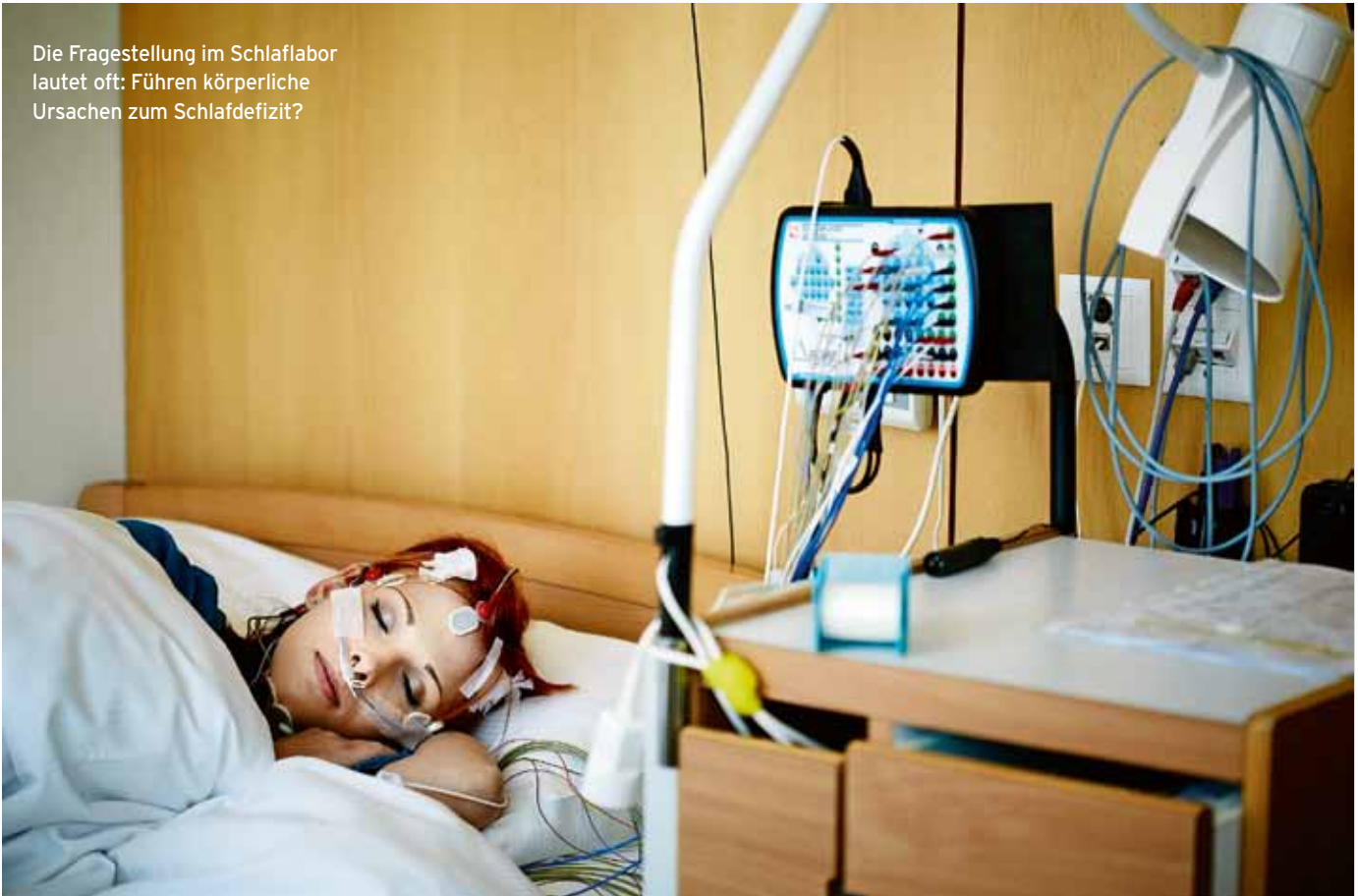
Meine Arbeit raubte mir den letzten Funken Energie. Clenia ist für mich ein Lichtblick. Der Aufenthalt in der Klinik, die vielfältigen Therapieangebote und die Ruhe der Natur geben mir Kraft für die notwendigen Veränderungen. Meine Lebensenergie kehrt allmählich zurück. www.clenia.ch

clenia

Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

*Name geändert

Die Fragestellung im Schlaflabor lautet oft: Führen körperliche Ursachen zum Schlafdefizit?



der Arbeit nützte nichts, weil es sie noch mehr aufputschte. Auch pflanzliche Mittel wie Hopfen schlugen nicht an, Baldrian machte sie sogar eher wach. Die Müdigkeit begann sich zu summieren. «Die Schlaflosigkeit raubt einem Kraft. Tagsüber war ich müde und fand in der Nacht doch keinen Schlaf. Am Arbeitsplatz war es ein Durchkämpfen», blickt die Bankangestellte zurück.

Um den Schlafdruck zu erhöhen, verordneten ihr die Therapeuten eine Schlafrestriktion: Weiss durfte erst um Mitternacht ins Bett und musste morgens um 6 Uhr wieder aufstehen. Auf diese Weise lernte sie mit der Zeit, fünf Stunden am Stück zu schlafen. Christa Weiss: «Die fünf Stunden sind Gold wert.» Mit einer Psychotherapeutin begann sie, persönliche Probleme aufzuarbeiten, die sie seit Jahren gequält hatten. Auch der Austausch mit anderen Patienten war hilfreich. Heute hört Weiss mehr auf ihren Körper: Früher ignorierte sie ihre Müdigkeit um 23 Uhr und war um 1 Uhr wieder hellwach. Jetzt geht sie ins Bett, wenn sie müde ist.

«Es braucht viel Leidensdruck, bis jemand eine ambulante oder stationäre Therapie in der Schlafklinik auf sich nimmt. Die Störungen beeinträchtigen den Alltag», sagt



Auf den Monitoren können die Mediziner bis zu fünf Patienten gleichzeitig überwachen.

Jens Acker, Chefarzt der Schlafklinik Zurzach. Die Patienten – darunter sind zwei Drittel Frauen – werden vom Hausarzt oder Spezialisten überwiesen und haben eine längere Leidensgeschichte hinter sich. Meistens versuchte man die Schlafstörungen zuvor jahrelang mit Medikamenten zu behandeln. Oft vergeblich und aus Sicht von Jens Acker auch unverständlich – zumal die meisten rezeptpflichtigen Schlafmittel nur vier Wochen lang eingenommen werden dürfen.

Angst vor dem Wachbleiben hält wach

«Menschen mit einer Schlafstörung sind aus dem Gleichgewicht geraten. Wir schauen uns in Gesprächen zunächst an, wie die Patienten mit dem Thema Schlaf umgehen», so Jens Acker. «Unsere Patienten rutschen in die Situation, in der sie ihre Batterien nicht mehr aufladen können und das Vertrauen in die eigene Schläffähigkeit verlieren.» Oft liegt hier das Problem: Menschen mit Schlafstörungen fürchten in der Nacht, sich nicht zu erholen und am nächsten Tag weniger leisten zu können. Diese Angst lässt sie grübeln, und sie geraten noch mehr unter Stress. «Viele unserer Patienten sind verunsichert und befürchten, sie könnten die Kontrolle verlie-

ren», erklärt Jens Acker. Dazu komme, dass innere Faktoren wie ein hoher Leistungswille oder der Hang zum Perfektionismus das Problem verschärften. Eine leichte Depression ist häufig eine Begleiterscheinung oder auch die Ursache der Schlafproblematik.

Fernöstliche Entspannungstechniken

Im Zentrum der schlafbezogenen Verhaltenstherapie stehen körperliche Aktivität, Krafttraining, Gymnastik und Physiotherapie. Hier arbeitet die Klinik für Schlafmedizin eng mit der benachbarten RehaClinic Zurzach zusammen. Atemübungen und fernöstliche Entspannungstechniken wie Thai Chi oder Chi Gong helfen, sich körperlich und mental zu beruhigen.

«Das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung führt in der Regel zu einer gesunden Balance im Tag- und Nachtrhythmus. Ein Körper muss am Tag gebraucht werden, damit er abends müde werden darf», sagt Christian Preschke, leitender Physiotherapeut der RehaClinic. Zu seinem Instrumentarium gehören Gesprächstherapien, Schlafprotokolle und Methoden wie der «Gedankenstopp», der Negatives umleiten soll. Auf



Die Bedürfnisse des Körpers ernstnehmen: Eine Massage hilft beim Entspannen.



«Menschen mit Schlafstörungen sind aus dem Gleichgewicht geraten.»

Jens Acker, Schlafmediziner

dem «Ruhestuhl» denkt man Erlebnisse und Probleme des Tages durch und lässt sie dort liegen, um unbeschwert ins Bett zu gehen.

Auch Regula Gredig musste in der stationären Therapie lernen, die wandernden Gedanken zu stoppen und ihre Energie herunterzufahren. «Die langsamen Thai-Chi-Bewegungen waren eine grosse Herausforderung, haben mir aber innere Ruhe gegeben. Auf Rat der Therapeuten setzte ich mich tagsüber zwei Stunden hin, um ein Buch zu lesen», so die 54-Jährige. Das war neu für die Geschäfts- und Familienfrau, die stets rastlos durchs Leben ging.

In der Therapie lernte sie, nachts aufzustehen, wenn sie wach war, und sich erst wieder hinzulegen, wenn sie sich müde fühlte. Dank autogenem Training schläft sie besser ein. Mentale Techniken ermöglichen es ihr, sich gedanklich von Problemen abzugrenzen, die sie nicht lösen kann. Früher wachte Regula Gredig nach zwei bis drei Stunden wieder auf. Heute schläft sie vier bis fünf Stunden durch – mehr liegt im Moment nicht drin. Das Schlafprotokoll zu führen hat sie aufgegeben: «Seit ich es lockerer nehme, schlafe ich besser.»

Individuelle Beratung im Netz

Bei leichten Ein- und Durchschlafstörungen lohnt die Online-Schlaftherapie der Klinik für Schlafmedizin Luzern einen Versuch. Dabei arbeitet man am Computer zu Hause unter Anleitung eines Therapeuten verschiedene Module zu den Themen Schlafstagebuch, innere Uhr oder Schlaftechniken durch. Es ist notwendig, sich zunächst beim Hausarzt untersuchen zu lassen, bevor man sich für die Online-Schlafbehandlung anmeldet. Mehr Infos unter: www.ksm.ch (→ «Online-Schlaftherapie»)

150 JAHRE

... wieder besser schlafen?

Baldrian und Hopfen – Ein- und Durchschlafhilfe.
1 Tablette 1 Stunde vor dem Schlafengehen.

zeller

Magnesium Biomed®
hilft bei Wadenkrämpfen

✓ In Form von Tabletten,
Brausetabletten und als Trinkgranulat.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

BioMed®