

# SCHLAFEN WIE EIN BABY

*Diese Redensart gilt für viele, aber nicht für alle. Denn jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis. Ebenso vielschichtig sind die Ursachen, wenn jemand schlecht ein- oder durchschläft. Bei andauernden Beschwerden kann deshalb eine Nacht im Schlaflabor sinnvoll sein. Amavita zeigt, was dabei geschieht und welchen Nutzen sie bringt.*

**:: Beatrice Guarisco**

Die Sonne schickt ihre Strahlen vom Himmel an diesem warmen Herbsttag. Drinnen ist es angenehm kühl. «Der erste Besucher kommt meist um 19 Uhr», sagt Ingrid Findling, Leiterin Pflege in der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach. «Jede Nacht betreuen wir drei Personen. In der Regel ist es so, dass eine Person zum ersten Mal in ein Schlaflabor kommt, die zweite zum ersten Mal zur Therapie und die dritte zur Kontrolle», sagt sie und öffnet die Türe zu einem der drei Schlaflabor-Zimmer. Ein heller, lichtdurchfluteter Raum empfängt uns.

Auf der einen Seite lädt ein gemütliches Sofa zum Verweilen ein, auf der anderen steht ein bequemes Bett und abgetrennt davon ein geräumiges Badezimmer. Auf den ersten Blick sieht es aus wie in einem Hotel. Einzig die verschiedenfarbigen dünnen Kabel, der Verstärker auf dem Nachttisch, an den sie zur Übertragung an den Computer im Diagnostik-Raum gesteckt werden, die Kamera und das Mikrofon an der Decke lassen diesen Gedanken wieder etwas in den Hintergrund treten. «Nach der Ankunft bei uns haben die Besucher Zeit, sich in ihrem Zimmer einzurichten. Danach

zeigen wir ihnen die Klinik, machen sie mit den Untersuchungsvorbereitungen und den technischen Hilfsmitteln vertraut», erläutert Ingrid Findling.

## VERTIEFTE ABKLÄRUNGEN

Einer Nacht im Schlaflabor gehen verschiedene Abklärungen voraus. «Zuerst versuchen wir die Ursachen für die Schlafbeschwerden abzuklären und zwar mittels Fragebögen und eines ersten persönlichen Gesprächs», erklärt Werner Entenmann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Schlafspezialist SGSSC und medizinischer Leiter



der Schlafklinik. «Dabei geht es darum, herauszufinden, warum jemand einen unerholsamen Schlaf, Einschlaf- und Durchschlafbeschwerden, eine Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung hat oder von Schlaf-Medikamenten nicht loskommt.» Weitere Anhaltspunkte bekämen sie durch den Aktometer, den man wie eine Uhr am Handgelenk trägt und der den Schlaf-Wach-Rhythmus registriert, sowie ein Schlafstagebuch, das die Betroffenen führen. «Aufgrund dieser Abklärungen erhalten wir deutliche Hinweise, können eine Diagnose stellen oder weitere diagnostische Mass-

nahmen beziehungsweise Therapien einleiten», sagt Werner Entenmann. Die meisten Schlafbeschwerden lassen sich ambulant behandeln. Zu den ambulanten Möglichkeiten zählt das Schlaflabor. Ein Besuch sei angezeigt, um Atemstörungen oder starke Beinbewegungen, die den Schlaf beeinträchtigen, vertiefter abzuklären.

#### LESEN ODER FERNSEHEN

Mittlerweile ist es Abend geworden, der erste Besucher ist angekommen und hat sich in seinem Zimmer eingerichtet. «Nun bereite ich ihn auf die Verkabe-

lung vor», sagt Ingrid Findling. Mit einer speziellen Paste reinigt und entfettet sie die Hautstellen, an die sie danach kleine Metallplättchen, die Elektroden, aufklebt. «Das sind genau definierte Stellen, beispielsweise neben den Augen um deren Bewegung, am Kopf um die Hirnströme, im Brustbereich um den Herzschlag sowie unter dem Kinn um die Muskelspannung aufzuzeichnen. Die Reinigung der Haut ist wichtig, damit die Elektroden die Körpersignale gut übertragen», führt sie aus. Nachdem sie alle Metallplättchen befestigt hat, kann sich der Besucher frei



Balz Murer

Ingrid Findling bereitet eine Besucherin auf die Nacht im Schlaflabor vor.

bewegen, ein Buch lesen, fernsehen. «Sie gehen erst ins Bett, wenn sie müde sind, möglichst zum selben Zeitpunkt wie zu Hause», so die Pflegefachfrau. Erst kurz vor dem Schlafengehen würden die Elektroden mit dem Verstärker auf dem Nachttisch verbunden. Die langen Kabel werden zusammengebunden, so dass der Besucher sich während der Nacht frei bewegen, drehen und in seiner vertrauten Position schlafen kann. Dann beginnen die Aufzeichnungen.

### ABSOLUT RISIKOLOS

Wir gehen nach nebenan, in den Diagnostik-Raum, im dem eine Pflegefachperson während der ganzen Nacht anwesend ist. Auf dem einen Bildschirm erscheinen die Körpersignale: Hirnströme, Herzschlag, Sauerstoffgehalt des Blutes, Muskeltätigkeit, allfällige

Schnarchgeräusche sowie Augen- und Beinbewegungen. Ein zweiter Bildschirm überträgt die Bilder der Kamera im Zimmer. «Somit sehen wir jederzeit, wie es den Besuchern geht, ob und wie sie sich bewegen», sagt Ingrid Findling und drückt auf den Knopf der Gegensprechanlage. «Hören Sie mich? Gut. Wir prüfen jetzt, ob alle Metallplättchen richtig angeschlossen sind und ob sie gut übermitteln.» – «So, und nun heisst es warten und beobachten», sagt sie und lehnt sich in ihrem Stuhl zurück. «Eine Nacht im Schlaflabor ist absolut risikolos. Die Besucher können sich mit den Kabeln aufrichten, um ein Glas Wasser zu trinken. Und wenn sie auf die Toilette müssen, läuten sie uns. Das Übermittlungsgerät lässt sich einfach aus der Halterung entfernen und mit ins Badezimmer nehmen. Sie können uns auch klingeln, um das Kopfende des Bettes zu verstellen, das Fenster zu öffnen oder zu schliessen – es soll ihnen bei uns so wohl wie möglich sein.» Die Daten der Aufzeichnungen werten die Schlafspezialisten am nächsten Morgen aus. Das dauert rund zwei Stunden. Eine Nacht im Schlaflabor zeigt beispielsweise auf, ob und wie stark jemand schnarcht und ob es während der Nacht zu Atemaussetzern, so genannten Apnoen, kommt. Sie gibt auch Aufschluss über das «Restless Legs»-Syndrom. Hierbei handelt es sich um Missempfin-

den oder Schmerzen in den Beinen, in den Armen und teils auch im Beckenbereich und Bauch. Die Beschwerden treten beim Liegen oder Stillsitzen auf und nehmen bei körperlicher Aktivität ab. Betroffene haben das Bedürfnis, die Beine zu strecken oder zu bewegen. Das hindert sie am Einschlafen. Einige leiden zudem an periodischen unwillkürlichen Beinbewegungen, von denen sie immer wieder erwachen.

### EINE MÖGLICHE INTERVENTION

Wann ist ein stationärer Aufenthalt notwendig? «Er ist eine Intervention während einer ambulanten Behandlung. Wir setzen ihn bei komplexen Schlafproblemen ein, wenn es darum geht, das Verhalten zu ändern und dies im Alltag nicht funktioniert», sagt Werner En-

### BUCH-TIPP

Die Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin Annette Kast-Zahn und der Kinderarzt Hartmut Morgenroth zeigen in ihrem Buch «Jedes Kind kann schlafen lernen», wie Eltern ihr Kind liebevoll und konsequent zu guten Schläfern erziehen können; mit ihrem Plan zum Schlafenlernen und vielen praktischen Beispielen erläutern die beiden, wie Eltern ihr Kind unterstützen können, damit es gut ein- und durchschläft.

Annette Kast-Zahn, Dr. med. Hartmut Morgenroth: Jedes Kind kann schlafen lernen, Gräfe und Unzer Verlag, 5. Auflage 2009, München.

### SCHLAFLABOR UND SCHLAFKLINIK

In der Schweiz gibt es 28 Schlafzentren mit Schlaflabors. In Bad Zurzach befindet sich die derzeit einzige Schlafklinik mit einer stationären Abteilung der Schweiz. Am Aufbau eines solchen Angebotes sind das Universitätsspital Zürich sowie die Klinik Barmelweid in Aarau.

Weitere Informationen sowie eine Liste der zertifizierten Zentren gibt es unter [www.swiss-sleep.ch/centers.htm](http://www.swiss-sleep.ch/centers.htm); weitere Informationen zur Schlafklinik Bad Zurzach finden sich unter [www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)



Die Körpersignale der Besucherin und ihre Bewegungen im Schlaf werden aufgezeichnet.

tenmann. Es gehe darum, einen Durchbruch zu erzielen, ein neues Verhalten zu lernen und anzuwenden. Ein stationärer Aufenthalt währe von ein paar Tagen bis maximal drei Wochen. Denn: «Für eine Rhythmusumstellung benötigt ein Körper plus/minus 12 Tage.»

Ist jemand stets in der Nacht wach und am Tag müde, geht es während der stationären Zeit darum, ihn tagsüber besser wach zu halten, unter anderem mit sanften Sportarten, so dass er am Abend körperlich müde ist. «Medizinische Untersuchungen und Behandlungen finden in enger Zusammenarbeit mit der psychologischen Betreuung statt. So können Wechselwirkungen von körperlichen und psychischen Faktoren erfasst und entsprechend behandelt

## JETZT IN IHRER APOTHEKE

Bei Beschwerden mit dem Schlafen ist es wichtig zu unterscheiden und genau abzuklären, ob es sich um Einschlaf- oder Durchschlafstörungen oder um eine Kombination von beidem handelt. Kein Schlafmittel kann die Ursachen der Schlafbeschwerden beseitigen. Chemische Schlafmittel sollten nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden, da sich der Körper rasch an sie gewöhnt und beim Absetzen mit Entzugssymptomen reagieren kann. Eine gute Alternative sind pflanzliche Arzneimittel: Sie brauchen zwar etwas länger, bis sie wirken, machen jedoch nicht abhängig. Zögern Sie nicht, kommen Sie in Ihre Amavita Apotheke und lassen Sie sich individuell beraten.



werden», sagt Werner Entenmann. Ein stationärer Aufenthalt werde stets von einer ambulanten Behandlung begleitet, um die Massnahmen im Alltag zu etablieren.

## GRÖSSERE AUFMERKSAMKEIT

Unsere Gesellschaft hat sich in den vergangenen Jahrzehnten rasant verändert. Sind heute deshalb mehr Menschen von Schlafproblemen betroffen? «Das ist schwierig zu sagen. Denn je mehr man über ein Thema weiss, desto mehr sieht man. Vergleicht man die Zahlen der westlichen Industrieländer, sind es zwischen 10 und 25 Prozent der Bevölkerung», sagt der Schlafspezialist. «Eine klare Zunahme gibt es bezüglich der Aufmerksamkeit gegenüber Schlafproblemen sowie der Kenntnisse über den Schlaf. Verändert hat sich auch die Bedeutung des Schlafes. Hiess es einst: <Vier Stunden reichen und der Schlaf stört bei der Arbeit>, weiss man heute um die lebensnotwendige Funktion des Schlafes und geht bei Erwachsenen von einem gesunden Schnitt von 7 Stunden aus.» Werner Entenmann gibt jedoch zu bedenken, dass Durchschnittswerte schwierig festzulegen seien, weil das Schlafbedürfnis individuell verschieden sei.

Wir machen uns auf den Heimweg, lassen die Besucher schlafen und die Pflegefachfrau sie überwachen. ■■

## DER SCHLAF

Der Schlaf verläuft zyklisch. Beim Einschlafen kommt man in einen oberflächlichen Schlaf, der durch Licht oder Lärm leicht zu stören ist. Danach wird der Schlaf immer tiefer bis zum Tiefschlaf, der für die Erholung des Körpers wichtig ist. Am Ende eines Zyklus folgt der REM-Schlaf – REM steht für Rapid Eye Movement – während dem sich die Augen schnell bewegen. Die meisten träumen während dieser Phase. Dann beginnt der Zyklus wieder von vorne. Ein Zyklus dauert in der Regel 90 Minuten. Im Verlaufe des Schlafes werden die Tiefschlafphasen kürzer, die Phasen des leichteren Schlafes sowie der REM-Schlaf länger.

## TIPP AUS IHRER AMAVITA APOTHEKE

Gegen Ein- und Durchschlafschwierigkeiten gibt es verschiedene Produkte, auch pflanzliche oder homöopathische. Wertvolle Dienste leisten beispielsweise die **Original Bach-Blüten Rescue Night Tropfen**, die **Schlafstörungen Globuli von Similasan**, die **Zeller Schlaf forte Filmtabletten**, **Valverde Schlaf forte Filmtabletten** sowie der **Schlaf- und Nerventee von Sidroga**. Für mehr Entspannung und letztlich auch für einen besseren Schlaf sorgen unter anderem der **Orangenblütentee von Sidroga**, das **Lavendel Entspannungsbad von Weleda**.

