

Schlafstörungen – eine Zeiterscheinung

Wenn die Qualität, die Dauer oder die Erholbarkeit des Schlafes reduziert ist, spricht man von einer Schlafstörung (Insomnie). In der Schweiz wird die Häufigkeit des Auftretens solcher Störungen auf rund ein Viertel in der Bevölkerung geschätzt.

Bei etwa 12 % liegen chronische Störungen vor, das heisst diese bestehen länger als sechs Monate.

Die Methoden der Selbstbehandlungen reichen von Hausmitteln (Honigmilch, Bettflasche), pflanzlichen Medikamenten, Entspannungsverfahren (autogenes Training) über nichtrezeptpflichtige Medikamente bis zum Alkohol. Angeforderte ärztliche Hilfe bringt nicht selten die Verschreibung von schlaffördernden Medikamenten wie Antidepressiva oder Neuroleptika mit sich.

Allgemeines zum Schlaf

Die mittlere Schlafdauer beträgt rund 7 Stunden. Von Einschlafproblemen spricht man, wenn das Einschlafen deutlich länger als 30 Minuten dauert (**Einschlaflatenz**). Durchschlafprobleme bestehen, wenn das Verhältnis subjektiver



Schlafstörungen: Fast jede vierte Person in der Schweiz ist davon betroffen Foto: Walter Schwager

Schlafdauer zur gesamten «Bettliegezeit» weniger als 85 % beträgt (**Schlafeffizienz**). Schlafstörungen führen zu zunehmenden Problemen im Alltag wie Müdigkeit, Einschlafneigung, Konzentrationsstörungen sowie einer verminderten Vigilanz (Wachheit) und Müdigkeit bzw. Energielosigkeit tagsüber.

Ursachen von Schlafstörungen

Äussere Einflüsse wie Schichtarbeit, Lärm, Interkontinentalflüge (Zeitzone) können bei Schlafstörungen eine Rolle spielen. Häufig ist es auch das eigene Verhalten, das den Schlaf ungünstig beeinflussen kann, beispielsweise die übermässige Einnahme von **Stimulantien** (Nikotin, Kaffee, Cola, Drogen usw.).

Auch unregelmässige Zubettgehzeiten und wenig Bewegung können zu Schlafstörungen führen.

Chronische Schmerzen oder auch unruhige Beine (**Restless legs**) können den Schlaf ebenso empfindlich stören. Behinderte Atemwege, seien es eine **behinderte Nasenatmung** oder durch die muskuläre Erschlaffung im Schlaf entstehenden «Verschlüsse der oberen Luftwege» (Atemstillstände bei **Schlafapnoe**), lassen einen normalen Schlafaufbau nicht zu und führen zu starker Tagesmüdigkeit. Bekannterweise können auch starke **Trauer, Ängste, Beziehungsprobleme** ebenso wie **Depressionen** oder **Angststörungen** die Schlafqualität beeinflussen.

Symptomatik

Beklagt werden meist die lange Einschlafdauer, eine kurze Schlafdauer, häufige und lange Wachphasen sowie frühes Erwachen. Unterschieden werden muss dabei, ob es sich um eine Schlafstörung als Folgezustand eines anderen Geschehens (**sekundäre Insomnie**) handelt oder ob diese als eine sogenannte **primäre Insomnie** betrachtet werden muss. Zudem wird zwischen **akuten Insomnien** (Tage bis Wochen, meist spontan zurückbildend: Prüfungen Todesfall etc.) und **chronischen Insomnien** unterschieden.

Bei den so genannten primären Insomnien ist die genaue Ursache oft

Ratgeber

Dr. med. Robert Bettschart



Facharzt für Innere Medizin und Lungenkrankheiten FMH
Fähigkeitsausweis für Schlafmedizin SGSSC

schwer zu erfassen. Die Schlafstörung führt in der akuten Phase dazu, dass man sich Sorgen über deren Auswirkung auf den kommenden Tag macht (Leistungsbeeinträchtigung) und zu untauglichen Mitteln zur Problemlösung (Alkohol als Schlafmittel, verlängerte Bettliegezeiten) greift. Dies führt zu einer Chronifizierung. Dieser Prozess führt zu einem Teufelskreis, welcher die Schlafstörung unterhält, ohne dass der auslösende Faktor noch vorhanden ist (sog. psychophysiologische Insomnie, erlernte Insomnie). Schliesslich kommt es oft zum sozialen Rückzug und eventuell sogar zur Arbeitsunfähigkeit.

Abklärungen und Therapie

Therapeutisch geht es darum, erst im Gespräch, später mittels geeigneten Abklärungen herauszuarbeiten, ob eine primäre oder allenfalls sekundäre Schlafstörung vorliegt. Bei den sekundären Formen wird das Schwergewicht der Behandlung auf die nachgewiesene Ursache der Schlafstörung gelegt. Die Behandlung der primären Insomnie zielt auf ein Durchbrechen des erwähnten Teufelskreises mittels diverser Methoden, seien es muskelentspannende Massnahmen, schlafhygienische Massnahmen oder andere verhaltenstherapeutische Ansätze. Letzteres sollte durch einen erfahrenen Spezialisten erfolgen.

Skiking – Neue Trendsportart

Ärzte und Sportwissenschaftler sind begeistert von Skiking. Denn es aktiviert nicht nur die Beinmuskulatur und das Gesäss, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper, insbesondere Arme, Schultern, Brust und Rücken.



Skiking: Fitnesstraining in der Natur Foto: zvg

Beim Skiken werden über 90 Prozent der Körpermuskulatur beansprucht. Dadurch werden mehr Kalorien verbraucht als bei allen anderen Sportarten, ähnlich dem Skilanglauf. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gekräftigt, Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst. Skiken stärkt auch das Immunsystem, macht belastbarer, gelassener und ausdauernder im Alltag, hilft dabei, Stress und Aggressionen abzubauen.

Die Lauftechnik von «skiken» gleicht dem Skilanglauf Skating-Stil mit dem Unterschied, dass man es 365 Tage im Jahr und bei jedem Wetter durchführen kann. Die Sportart ist sehr einfach und in jedem Alter zu erlernen.

Kursangaben

Kursdaten (je 2 Lektionen): a) Sa, 10. und 17. November, von 12–13 Uhr; b) Sa, 24. November und 1. Dezember, von 10.30–11.30 Uhr; c) Sa, 24. November und 1. Dezember, von 12–13 Uhr.
Pro Kurs max. 10 Kursteilnehmer.

Kosten: Die Kurskosten betragen

inkl. Mietmaterial 60 Franken. Beim Kauf dieses Sportgeräts (449 Franken) wird das Kursgeld angerechnet.

Ort: Schachen Aarau

Anmeldungen: info@aaraeusi-gesundstadt.ch, Tel. 062 822 32 61.

LUNGENLIGA AARGAU

Rauchentwöhnungskurs – gratis!

13., 20., 27. November und 4. Dezember 2007
4 Dienstagabende, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau, 1. Stock

Achtung: Maximal 8 Teilnehmende!

Information und Anmeldung
(bis 8. November 2007)
Fachstelle Tabakprävention
Tel. 062 832 40 14
silvia.loosli@llag.ch

Ein Rauchstopp lohnt sich – immer!



A tüffe Schlaf – Informationen und Tipps

Daten:
Aarau: Montag, 5. November 2007, 19.30–21 Uhr; Gasthof zum Schützen, Schachen, Aarau

Brugg: Donnerstag, 15. November, 19.30–21 Uhr; Fachhochschule, Klosterzelgstrasse 2, Windisch

Baden: Montag, 26. November, 19.30–21 Uhr; Grand Casino, Au premier, Baden

Referenten: Dr. med. Mario Etzensberger, Chefarzt Klinik Königsfelden, und Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP, Aarau

Kosten: 20 Franken

Anmeldung: nicht notwendig

Auskunft:
info@aaraeusi-gesundstadt.ch oder
Tel. 062 822 32 61 (9–12 Uhr)

Mitglieder geniessen exklusive Vorteile.

Profitieren Sie als Raiffeisen-Mitglied von Spesenvorteilen und vom Vorzugszins. Vom Gratis-Museumspass und von exklusiven Angeboten zum «Erlebnis Schweiz». Wann werden Sie Mitglied?
www.raiffeisen.ch/mitglieder

MEMBER PLUS

RAIFFEISEN