

# Prävention von Schlafstörungen

Zielsetzungen und Erfahrungen einer «Schlafschule» in Deutschland

Jürgen Zulley

*Erholbarer Schlaf ist unbedingte Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.*

*Neueren epidemiologischen Umfragen zufolge treten jedoch bereits bei 42 Prozent der Allgemeinbevölkerung einzelne Symptome von Ein- und Durchschlafstörungen auf, Tendenz weiter steigend. Sie bergen das Risiko einer Chronifizierung in sich und führen bei 6 Prozent zu einer behandlungsbedürftigen Insomnie.*

**P** sychische Belastungen und ein der Schlafqualität nicht zuträgliches Verhalten tragen wesentlich zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen bei. Gerade die heutigen Lebensumstände mit ihren vielfältigen, hohen und teilweise sehr einseitigen Anforderungen in Beruf und Alltag überfordern häufig die Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen und ziehen ein gestörtes Schlafverhalten nach sich. Unzureichende Informationen über den gesunden Schlaf, ungünstige Schlafgewohnheiten und falsche Erwartungshaltungen tragen ebenfalls einen erheblichen Teil zur Entstehung einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung bei. Weiterhin fühlen sich Patienten, bei denen eine Schlafstörung bereits diagnostiziert und behandelt wurde, mit ihren Schlafproblemen «allein gelassen» und benötigen weitergehende Hilfe zur Selbsthilfe.

Zur Vorbeugung von Schlafstörungen ist es erforderlich, rechtzeitig

geeignete Informationen über den gesunden und gestörten Schlaf zur Verfügung zu stellen (*Tabelle*) und gezielte Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress zu erlernen. Ebenso ist es nötig, auch bereits dia-

gnostizierten Patienten mit Schlafstörungen weitere Anleitungen für den Umgang mit ihrem gestörten Schlaf zu geben, um ein Wiederauftreten, eine Verstärkung und Chronifizierung zu verhindern. Dies betrifft das ganze Spektrum der Schlafstörungen, da ein verbesserter Umgang mit dem Schlaf auch bei Schlafstörungen wie Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom oder Narkolepsie erforderlich ist.

## Ziele und Inhalte der «Schlafschule»

Um eine Entwicklung behandlungsbedürftiger Schlafstörungen und eine Chronifizierung des gestörten Schlafes zu unterbinden, wurde Ende 2001 eine präventiv ausgerichtete «Schlafschule» eingerichtet. In dieser sollen ein verbesserter Umgang mit dem Schlaf vermittelt und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden ge-

Tabelle:

### Möglichkeiten zur Verbesserung der Schlafqualität

regelmässige Schlafzeiten	täglich (auch am Wochenende) möglichst gleiche Einschlaf- und Aufwachzeiten
schlaffördernde Umgebung	dunkles, ruhiges (evtl. Ohrstöpsel verwenden), kühles Schlafzimmer, welches nicht zum Essen, Fernsehen oder Arbeiten genutzt werden sollte
Routineaktivitäten vor dem Schlafengehen	regelmässige Aktivitäten (Zähneputzen, Waschen, Wecker stellen usw.) können auf den Schlaf einstimmen
Kissen	bequemes Liegen durch Kissen unter den Knien (besonders bei Personen mit Rückenproblemen) oder unter der Taille
sportliche Aktivitäten	Sport baut Stress ab und fördert den Schlaf, jedoch nicht am späten Abend (Einschlafschwierigkeiten durch Anregung von Herz und Kreislauf)
Vermeidung von «Drogen»	Alkohol, Nikotin, koffeinhaltige Getränke und Lebensmittel, Anorektika und Diuretika sind Schlafkiller
Entspannung	eingesetzt werden können: heisses Bad, Lesen, Atemübungen, progressive Muskelrelaxation

fördert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Die «Schlafschule» richtet sich an jedermann. Neben der Gruppe der «Noch-Nicht-Patienten» nehmen inzwischen auch häufig bereits Patienten mit diagnostizierten Schlafstörungen daran teil, die bisher keine Möglichkeit einer geeigneten Behandlung haben, oder mit ihrer bisherigen Behandlung unzufrieden sind. Immer mehr sind dies auch Patienten mit einer Schlafapnoe. Der Wunsch nach einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit am Tag ist ebenfalls ein Grund, um die «Schlafschule» aufzusuchen.

Die Teilnehmer sollen in der Schlafschule

- Informationen über gesunden und gestörten Schlaf erhalten
- den natürlichen Umgang mit dem Schlaf wiedererlernen
- mögliche Ursachen eines gestörten Schlafes kennen lernen
- ihre individuellen Probleme mit dem Schlaf erkennen
- Wege des Stressausgleichs (z.B. Entspannungstechniken) kennen lernen und erproben
- über die Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen informiert werden.

Das Seminar wird in Form von Vorträgen, Diskussionen, Einzelgesprächen, Entspannungsübungen, Anleitungen zur körperlichen Aktivität und Lichttherapie-Sitzungen durchgeführt. Vermittelt werden Grundlagen des Schlafes sowie die Folgen von Störungen des Schlafes und der Schlafstruktur auf Tagesmüdigkeit, Leistungsfähigkeit und Befindlichkeit. Diagnosen, Häufigkeiten und Behandlungsmöglichkeiten der verschiedenen Schlafstörungen werden erläutert. Wichtigster Baustein des Seminars sind die Anleitungen zur Selbsthilfe (Was kann ich selbst tun? Wann benötige ich professionelle

### 10 goldene Regeln zur Diagnose von Schlafstörungen durch den Praktiker

1. Abfragen, ob neben dem gestörten Nachtschlaf auch eine deutliche Beeinträchtigung des Tages (verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit) vorliegt (Informationen ermöglichen, z.B. Bücher, Broschüren, Schlafschule)
2. Auf einen adäquaten Umgang des Patienten mit dem Schlaf (Schlafhygiene) achten (Informationen ermöglichen, z.B. Bücher, Broschüren, Schlafschule)
3. Regelmässigkeit des Schlaf-Wach-Rhythmus erfragen (Informationen ermöglichen, z.B. Bücher, Broschüren, Schlafschule)
4. Einnahme schlafstörender Substanzen eruieren und auf Änderung drängen
5. Erfragen, ob psychische oder somatische Erkrankungen vorliegen (primäre Störung behandeln)
6. Abklären, ob Schlafstörungen bei älteren Patienten nicht eine altersentsprechende Veränderung sind (Informationen ermöglichen, z.B. Bücher, Broschüren, Schlafschule)
7. Treten Atemregulationsstörungen (Schnarchen, Atemstillstände) bei gleichzeitiger Tagesmüdigkeit auf? (Blutdruck kontrollieren; Verdacht auf Schlafapnoe abklären, z.B. durch Apnoescreening bzw. Schlaflabor)
8. Zeigen sich Missempfindungen und/oder Unruhe in den Beinen bei Ruhezuständen? (Verdacht auf Restless-Legs-Syndrom im Schlaflabor abklären)
9. Findet sich bei Ein- oder Durchschlafstörungen eine Unfähigkeit, am Tag zu schlafen bei gleichzeitiger Erschöpfung? (Verhaltenstherapeutische/medikamentöse Therapie bei Verdacht auf Insomnie)
10. Ist der Patient schon einmal tagsüber in einer ungewöhnlichen Situation (z.B. als Autofahrer) eingeschlafen? (dringende Abklärung in einem Schlaflabor)



«Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer»  
(1799) von  
Francisco de Goya y Lucientes

**10 goldene Regeln zur Behandlung der Insomnie durch den Praktiker**

1. Informationen zum Schlaf vermitteln (mittels Broschüren, Bücher)
2. Schlafhygienische Massnahmen besprechen
3. Protokollierung des Schlafverhaltens durchführen lassen
4. Verhaltenstherapeutische Strategien einsetzen
5. Bettliegezeit verkürzen
6. Körperliche Aktivierung am Tag
7. Medikamentöse Behandlung abklären
8. Kombination medikamentöser und nichtmedikamentöser Massnahmen ermöglichen
9. Befristung der medikamentösen Therapie einplanen
10. Besuch einer Schlafschule ins Auge fassen

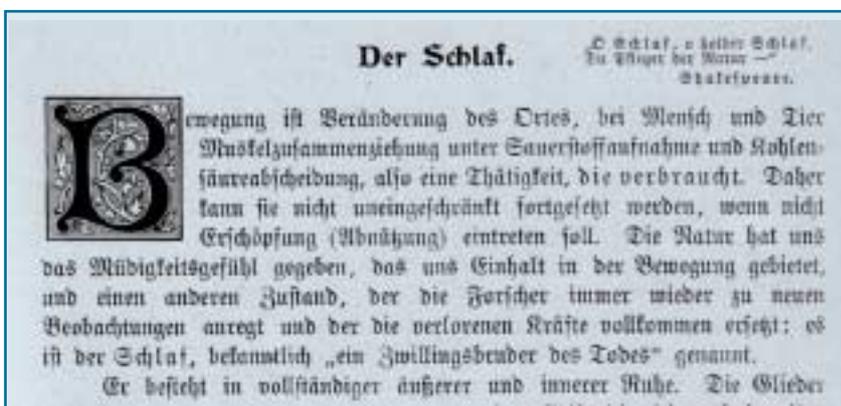
**Weitere Informationen zur «Schlafschule»:**

Tel. 0049-941-9428271

E-Mail: info@dags.de

Internet: www.schlaf-medizin.de

Unter [www.swiss-sleep.ch](http://www.swiss-sleep.ch) finden Sie eine Liste aller akkreditierten Zentren für Schlafmedizin in der Schweiz sowie nationale und internationale «Sleep-Links».



Ausschnitt aus dem 1903 erschienenen ärztlichen Nachschlagewerk «Die Frau als Hausärztin»

eignet? Wie finde ich ein geeignetes Schlaflabor?)

Was den zeitlichen Ablauf betrifft, kommen verschiedene Formen der «Schlafschule» zum Einsatz: ein Wochenkurs (eher für ältere Betroffene), ein Wochenendkurs (für Personen jüngeren und mittleren Alters, denen neben der Verbesserung der Lebensqualität auch eine Optimierung ihrer Leistungsfähigkeit wichtig ist), aber auch «Stundenblöcke» über mehrere Tage (ambulante Möglichkeit für Schlaflabors, die somit ein Therapieangebot für ihre Patienten offerieren können).

Begleitet wird die «Schlafschule» von Massnahmen der Qualitätskontrolle mittels Fragebögen und Interviews, die neben der Dokumentation und Erkennung der individuellen Schlafprobleme auch der Qualitätsverbesserung des angebotenen Programms dienen sollen.

**Bisherige Erfahrungen**

Mehr als 900 Personen haben bisher an der «Schlafschule» teilgenommen. Die meisten Schlafschüler haben Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen (74%), aber auch Schnarchen und unruhige Beine werden als Problem angegeben. Fast die Hälfte (47%) leidet unter einer deutlichen Tagesmüdigkeit.

Die Beurteilung der «Schlafschule» unmittelbar nach dem Seminar war äusserst positiv: 97 Prozent der Teilnehmer beurteilten sie als «sehr gut» oder «gut». Drei Monate später, nach der zweiten Befragung, hatte sich das Bild nur unwesentlich geändert. Jetzt gaben 96 Prozent an, dass ihnen der Besuch der «Schlafschule» geholfen habe, und bei 78 Prozent hatte eine Änderung der Schlafgewohnheiten stattgefunden. Dass der verbesserte Schlaf sich auch auf den Tag

auswirkt, zeigt sich darin, dass 77 Prozent der Schlafschüler hier eine positive Änderung feststellten. Besonders erfreulich war das Ergebnis in Bezug auf die Einnahme von Schlafmitteln: 74 Prozent der Schlafmittel-Konsumenten hatten diesen Konsum drei Monate nach dem Seminar verringert und 20 Prozent sogar völlig eingestellt.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die «Schlafschule» einen grossen Bedarf offen legt, das Seminar sehr positiv aufgenommen wird, die gelernten Inhalte auch in den Alltag mit einbezogen werden und zu einer Besserung der Symptomatik sowie zu einer Reduzierung des Medikamentenkonsums führen. Die «Schlafschule» wird mit Unterstützung der Barmer Ersatzkasse durchgeführt, weitere Kassen erstatten ebenfalls die Seminarkosten. ■



Prof. Dr. med. Jürgen Zulley  
Schlafmedizinisches Zentrum der  
Universität Regensburg  
Universitätsstrasse 84  
D-93053 Regensburg