

MEDICLIN
PRIVATKLINIKEN



**ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT**
Donaueschingen

MEDICLIN

Schlafstörungen und ihre Behandlung



Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe



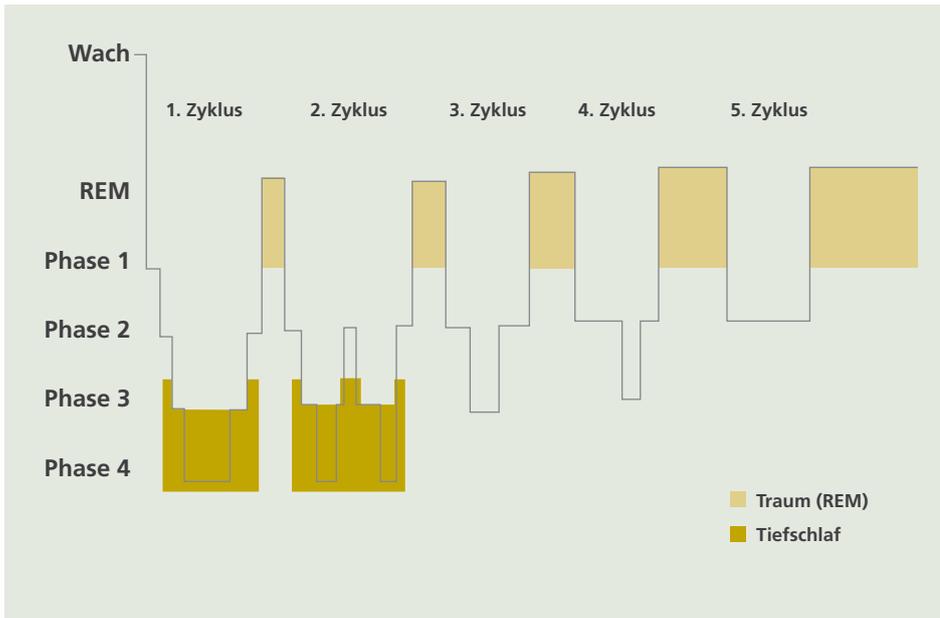
Der Schlaf ist ohne Frage ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Durchschnittlich ein Drittel der Lebenszeit wird im Schlaf verbracht. Häufig wird der nächtliche Schlaf als unentbehrliche Voraussetzung dafür angesehen, mit frischer Energie in den neuen Tag zu starten. Umso schlimmer fühlt es sich an, wenn der Schlaf nicht mehr gelingt. Verlängerte Einschlafdauer, gestörtes Durchschlafen, frühmorgendliches Aufwachen oder anhaltende Müdigkeit nach dem Aufstehen können dann leicht zu dem Gefühl führen, den nächsten Tag nicht mehr optimal bewältigen zu können. Oftmals fühlen sich Patienten mit Schlafstörungen diesem Zustand hilflos ausgeliefert, da der Wunsch nach dem gesunden Schlaf die Schlafprobleme weiter verschärft. Die Aufklärung über Kennzeichen gesunden und ungesunden Schlafs sowie die Vermittlung wirksamer Handlungsansätze im Umgang mit Schlafstörungen können hierbei als wesentliche Schlüssel für die Bewältigung von Schlafproblemen dienen.

Grundlagen des gesunden Schlafs

Entgegen der landläufigen Annahmen, dass das Gehirn und der Körper im Schlaf inaktiv wären, ist der Schlaf ein Zustand unter Begleitung intensiver neuronaler und physiologischer Prozesse. Lediglich die äußere motorische Aktivität (Bewegung der Körpergliedmaßen) sowie das bewusste Reagieren auf äußere wie innere Reize sind im Gegensatz zum Wachzustand stark herabgesetzt.

BASISWISSEN ÜBER SCHLAF

SCHLAFSTADIEN



Mit Hilfe der Hirnstrommessung (EEG) können verschiedene Schlafphasen kenntlich gemacht werden, welche sich in ihrer Tiefe voneinander unterscheiden. Man unterscheidet hier zwischen Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM („Rapid-Eye-Movement“ / „Schnelle-Augen-Bewegung“)-Schlafphasen, wobei die Großhirnaktivität während der REM-Phasen am stärksten ausgeprägt ist. In der REM-Phase wird zudem am intensivsten geträumt. Insgesamt werden jede Nacht die verschiedenen Schlafphasen in etwa 90 – 110 Minuten andauernden Zyklen mehrmals durchlaufen. Hierbei nimmt der Anteil an REM-Phasen im Laufe der Nacht zu, während der Anteil an Tiefschlafphasen mit längerer Schlafenszeit abnimmt (s. Abb.).

In der Häufigkeit, wie oft die Zyklen pro Nacht wiederholt werden sowie in der jeweiligen Dauer der Zyklen können zum Teil erhebliche Differenzen zwischen verschiedenen Personen beobachtet werden, wohingegen der Schlafablauf gleicher Personen sehr stabil ist. Ebenfalls verändert sich der Schlaf über die Lebenszeit. Während Neugeborene bis zu 16 h schlafen, liegt die durchschnittliche Schlafdauer bei Erwachsenen bei 7,5 h. Im Allgemeinen wird der Schlaf über das Leben hinweg „leichter“ und störanfälliger.

Dass Menschen generell müde werden, sobald es dunkel wird, ist zu großen Teilen dem Hormon Melatonin zuzuführen. Melatonin ist bei steigender Dunkelheit vermehrt im Gehirn aktiv und wird mit dem Einschlafprozess in Verbindung gebracht. Dagegen wird bei Tageslicht die Melatoninausschüttung unterdrückt und somit das Einschlafen am Tage verhindert. Aus diesem Wechselspiel ergibt sich die Anpassung der sogenannten „inneren Uhr“, also des etwa einen Tag andauernden Schlaf-Wach-Rhythmus.

Auch im Hinblick auf peripher-physiologische Prozesse ist der Schlaf kein Ruhezustand. Während des Schlafs sind unter anderem Veränderungen der Herzfrequenz, Veränderungen der Körperwärme sowie muskuläre An- und Entspannungsphasen zu beobachten. Es kommt durchschnittlich 28 Mal pro Nacht zu kurzen Perioden des Erwachens, jedoch bleiben diese Momente meist unbemerkt und werden nur selten erinnert.

Funktionen des Schlafs

Dem aktuellen Forschungsstand zufolge werden dem Schlaf verschiedene Funktionen zugesprochen.

Zu den wichtigsten Funktionen gehören hierbei:

- Körperliche und psychische Erholung
- Energiesparen durch Senkung des Energieverbrauchs
- Festigung von Erlebtem und Gelerntem in das Langzeitgedächtnis
- Verarbeitung von Eindrücken, Trauerarbeit, Stressbewältigung
- Unterstützung neuronaler Wachstumsprozesse bei Kleinkindern
- Wesentlich bei hormonellen und immunologischen Funktionen
- spielt möglicherweise eine wichtige Rolle bei der Entsorgung von schädlichen Abbauprodukten des Gehirnstoffwechsels

SCHLAFMYTHEN

Es gibt zahlreiche sogenannte Schlafmythen. Diese Fehlinformationen bezüglich gesunden Schlafs können den psychischen Druck auf das Ein- oder Durchschlafen weiter verstärken, indem sie fehlerhafte Erwartungen erzeugen. Eine Richtigstellung der falschen Annahmen ist somit ein wesentlicher Baustein der Schlaftherapie. Im Folgenden sind einige bekannte Mythen sowie deren Richtigstellung aufgeführt.

■ Ein guter Schläfer wacht nachts nicht auf	■ Mehrmaliges Aufwachen gehört zu gesundem Schlaf und ist völlig normal
■ Nach einer schlechten Nacht muss man in der nächsten Nacht länger schlafen, um den Mangel aufzuholen	■ Der Körper reguliert Schlafverlust durch Schlafqualität, weniger durch die Schlafmenge
■ Das Befinden am Tage ist ausschließlich von der Qualität des Nachtschlafes abhängig	■ Das Befinden am Tage ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig (Stress, Konflikte, Langeweile)
■ Der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste	■ Der Tiefschlafanteil ist im ersten Drittel des Schlafs am höchsten, weitgehend unabhängig vom Einschlafzeitpunkt
■ Acht Stunden Schlaf braucht der Mensch	■ Entscheidend für die Beurteilung der ausreichenden nächtlichen Schlafmenge ist vorrangig das Befinden des Individuums am Tage; eine Variation zwischen ca. 6 h und 12 h ist bei gesunden Schläfern beobachtbar
■ Schlechter Schlaf führt zu schwerwiegenden Erkrankungen	■ Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, kurzzeitig verpasster Schlaf ist aber unschädlich

Quelle: www.schlafgestoert.de



Eine wichtige Voraussetzung für gesunden Schlaf ist die Einhaltung einiger schlafbezogener Regeln. Die Erarbeitung und Umsetzung dieser Regeln ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Schlaftherapie

- **Bettzeiten auf ein notwendiges Maß reduzieren**
- **Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten beachten, auch am Wochenende**
- **Tagschlaf auf 15 bis maximal 20 Minuten begrenzen**
- **Herstellung einer angenehmen Schlafzimmeratmosphäre**
- **Keine späten und schweren Mahlzeiten**
- **Kein abendlicher Alkohol- und Koffeinkonsum**
- **Keine starken oder sportlichen Aktivitäten am Abend**
- **Kein Fernseher im Schlafzimmer**
- **Im Schlafzimmer Wecker und andere Uhren aus dem Blickfeld entfernen, nachts nicht auf die Uhr schauen**
- **Schlafzimmer ausschließlich für Schlaf nutzen (Ausnahme: sexuelle Aktivitäten)**

(Quelle: Stuck et al., 2013)

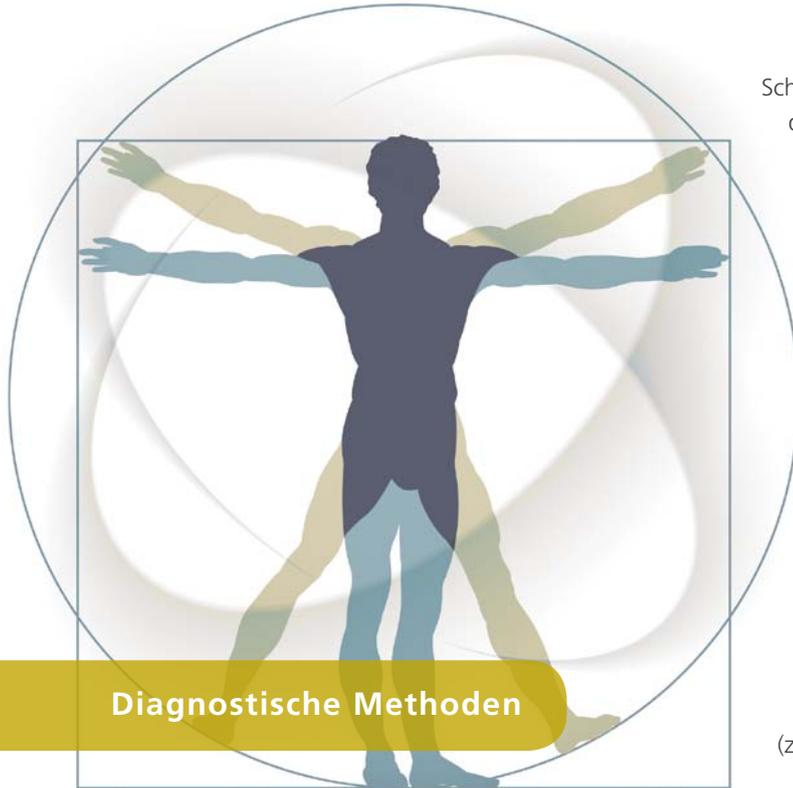
Störungen des Schlafs

Als Schlafstörungen werden zunächst unterschiedlich stark ausgeprägte Beeinträchtigungen des Schlafs bezeichnet. Sobald die Schlafstörungen zusätzlich zu relevanten Beeinträchtigungen am Tag führen, erhalten sie klinische Relevanz.

Die Ursachen für Schlafstörungen können sehr vielfältig sein und reichen von Umweltfaktoren (z.B. Lärm) über genetische Faktoren, dysfunktionale Verhaltensweisen (z.B. abendlicher Verzehr von Alkohol), belastende Ereignisse im privaten und beruflichen Bereich, innere Unruhe bis hin zu körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Bei entsprechendem Ausmaß werden folgende Schlafstörungen behandelt:

- Insomnische Störungen (verminderter Schlaf)
- Hypersomnische Störungen (gesteigerter Schlaf)
- Schlafbezogene Atmungsstörungen
- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Parasomnien
- Bewegungsstörungen im Schlaf
- Schlafstörung im Rahmen psychischer oder organischer Erkrankungen



Diagnostische Methoden

Schlafstörungen sind komplexe Störungsbilder und bedürfen daher einer umfangreichen und sorgfältigen Diagnostik. Dabei wird dem psychosomatischen Grundverständnis vom Wechselspiel organischer und psychischer Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Krankheiten Rechnung getragen.

Der diagnostische Prozess bei Schlafstörungen beginnt mit einer ausführlichen körperlichen Anamnese, um frühere sowie aktuelle organische Erkrankungen als Ursache der Schlafstörung bewerten zu können. Ebenfalls wird hier auf den Gebrauch von Medikamenten, Alkohol, Nikotin und Drogen eingegangen.

Hierauf folgt eine umfangreiche psychologische Anamnese mit einem Fokus auf Persönlichkeitsfaktoren des Patienten sowie aktuell bestehende Konfliktsituationen im privaten wie beruflichen Sektor. In dieser Phase werden zudem frühere und jetzige psychische Erkrankungen (z. B. Depression, Angststörung usw.) erfasst.

Weiterhin wird eine ausführliche individuelle Schlafanamnese durchgeführt. Der Fokus liegt hier auf Fragen bezüglich der Tagesbefindlichkeit, äußeren Faktoren, welche den Schlaf beeinträchtigen könnten sowie der subjektiven Schlafbefindlichkeit. An dieser Stelle kommt die Bearbeitung eines Schlaftagebuches zum Einsatz, in welchem unter anderem Schlafqualität und -quantität sowie Fragen zum gedanklichen und emotionalen Umgang mit der Schlafproblematik über einen längeren Zeitraum hinweg dokumentiert werden. Falls notwendig, kann an dieser Stelle zusätzlich eine Fremdanamnese, z.B. durch den Ehepartner, hinzugefügt werden.

Es folgt eine ausführliche körperliche Untersuchung, bei Bedarf mit weiterer Diagnostik wie z.B. Labor, EKG, bildgebenden Verfahren etc.

Schließlich ist in einigen Fällen der Aufenthalt in einem Schlaflabor indiziert. Hier besteht die Möglichkeit, während des Schlafs verschiedenste Parameter wie Hirnströme, Atmungstätigkeit, Schnarchgeräusche und Bewegungsmuster der Gliedmaßen direkt abzuleiten und zu dokumentieren.

Teufelskreis der Schlafstörung

Klinisch relevante Schlafstörungen sind durch eine erhebliche Diskrepanz zwischen individuellem Schlafbedürfnis und subjektivem Schlafvermögen gekennzeichnet. Das häufigste Störungsbild ist hierbei die Insomnie. Die Beschwerden umfassen hier Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten mit häufigem Aufwachen sowie morgendliches Früherwachen. Die subjektiv bemerkten Beeinträchtigungen im Alltag führen häufig zu einer erhöhten Erwartung an die nächste Nacht („Nun muss ich doch endlich mal schlafen“), welche das Schlafproblem weiter verschärfen. Fehlerhafte Verhaltensweisen, insbesondere die Missachtung der Regeln zur Schlafhygiene sowie nächtliches „Gedankenkreisen“ halten die Schlafprobleme zusätzlich aufrecht. Dieser Teufelskreislauf aus Schlafstörung, belastendem Alltag und falschem oder fehlendem Bewältigungsverhalten hat oftmals eine Chronifizierung der Schlafstörung zur Folge. Weitere Folgeerkrankungen, insbesondere depressive Störungen, sind nicht selten.



Das MediClin Zentrum für Psychische Gesundheit in Donaueschingen bietet ein umfangreiches und differenziertes Therapieprogramm für Patienten mit Schlafstörungen an. Schlafstörungen werden hierbei stets ganzheitlich behandelt. In den Therapien kommen gleichermaßen körperliche, kognitive und emotionale Aspekte der Schlafstörungen sowie deren Auswirkungen auf den Alltag zur Geltung.



Bereits in der Phase der Diagnostik erfolgt eine ganzheitliche und individuelle Behandlung durch das medizinische und psychologische Therapeutenteam. Durch die zielgerichtete Anwendung schlafbezogener Fragebögen und Protokollverfahren wird die Therapie kontinuierlich an den individuellen Faktoren des Therapieverlaufs ausgerichtet. In Kooperation mit der MediClin Albert Schweitzer Klinik in Königfeld besteht zusätzlich die Möglichkeit, komplexe organische Ursachen der Schlafstörungen in einem Schlaflabor abzuklären.



In der Therapiephase tragen Entspannungsgruppen aktiv dazu bei, Stress zu reduzieren. Hier lernen Sie, wie Sie Körper und Seele zur Ruhe kommen lassen und somit dem Teufelskreis der Schlafstörung entgegen wirken können. Neben Angeboten zur Progressiven Muskelentspannung bietet die Klinik vielfältige Entspannungsgruppen wie Achtsamkeit und Qi Gong an.

THERAPIE

von Schlafstörungen am Zentrum für Psychische Gesundheit

Allgemeine Informationen und Aufklärung über Schlaf, Schlafstörungen und Therapiemöglichkeiten werden in regelmäßigen Vorträgen vermittelt. Für die Bearbeitung individueller Probleme steht das multiprofessionelle Therapeutenteam der Klinik zur Verfügung. In wöchentlichen psychotherapeutischen Einzelsitzungen besteht die Möglichkeit, persönliche Schwierigkeiten mit dem Schlaf direkt anzusprechen. Hier erhalten Sie individuell ausgerichtete Hilfestellungen im Umgang mit Schlafstörungen.

Wöchentliche Gruppentherapiesitzungen bieten schließlich die Möglichkeit, sich mit anderen Patienten unter therapeutischer Leitung über bestehende Probleme und Schwierigkeiten auszutauschen. Spezifische Gruppen zur Bewältigung von Schlafstörungen geben darüber hinaus Gelegenheit, spezielle, den Schlaf betreffende Themen gemeinsam mit anderen Patienten zu bearbeiten.

Im Rahmen der intensiven fachärztlichen Betreuung (internistisch, neurologisch, psychiatrisch) werden medizinische Einflussfaktoren gezielt mitbehandelt.



Fachübergreifende Kooperation mit Schlaflabor

Es besteht eine Kooperation mit der Fachklinik für Atemwegserkrankungen, Allergien und Schlafmedizin der nahegelegenen MediClin Albert Schweitzer Klinik in Königfeld, insbesondere zur Klärung atembezogener Ursachen von Schlafstörungen wie z.B. der Schlafapnoe. Die MediClin Albert Schweitzer Klinik verfügt über ein modernes Schlaflabor, das von einem Schlafmediziner geleitet wird.

Die Behandlung der Schlafstörung im MediClin Zentrum für Psychische Gesundheit erfolgt somit bei Bedarf interdisziplinär unter Berücksichtigung der im Schlaflabor festgestellten Ursachen.

Therapie von Schlafstörungen bei Depressionen



Bei Schlafstörungen im Rahmen von Depressionen ist der Ablauf der verschiedenen Schlafphasen oftmals irregulär (bspw. verspätetes Einschlafen, veränderter Tiefschlaf, irreguläre REM-Phasen, vermehrtes Aufwachen). Hier ist eine Restrukturierung des Phasenverlaufs angezeigt, um langfristig eine Steigerung der Schlafdauer und -qualität zu erreichen.

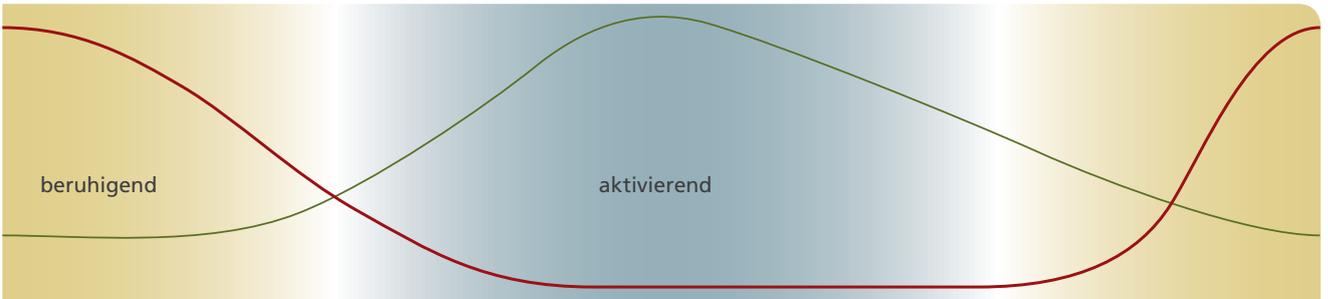
Die sogenannte Wachtherapie mit anschließender Schlafphasenvorverlagerung stellt in diesem Zusammenhang eine klassische und sehr wirkungsvolle Methode der Behandlung von Depressionen dar. Hierbei wird in einem ersten Schritt der Schlaf für eine Nacht bewusst verhindert. Der gesteigerte „Schlafdruck“ führt anschließend zu einem gewünscht früheren Einschlafen in der Folgenacht. Im Laufe der Therapie wird die Einschlafzeit sukzessiv wieder nach hinten verlagert.

Dieses Verfahren hat häufig einen sehr positiven Effekt auf die depressive Symptomatik und trägt zur Normalisierung des gestörten Schlaf-Wachrhythmus bei.

Eine Kombination der sogenannten chronobiologischen Verfahren mit lichttherapeutischen Anwendungen hat sich zusätzlich als wirksam erwiesen. Hier werden Patienten besonderen Lichtquellen ausgesetzt. Die Einwirkung des Tageslichtes führt zu einer Unterdrückung der Melatoninausschüttung und somit zu einer Minderung der Müdigkeit am Tag.

Das Einschlafen tagsüber wird verhindert und der Schlaf schließlich wieder in die Nacht verlegt. Für eine langfristige Sicherung des Therapieerfolgs ist zusätzlich die Umsetzung schlafhygienischer Regeln wesentlich. Vor allem das Einhalten fester Bettzeiten ist notwendig für eine nachhaltige Stabilisierung gesunden Schlafs.





Uhrzeit

6.00

12.00

18.00

Je nach Tageszeit wird das benötigte künstliche Licht aus warmweißen (3.000 K) mit tageslichtweißen (6.500 K) Lichtquellen gemischt.

■ Melatonin

■ Aufmerksamkeit

LICHTTHERAPIE AM ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Gerade für Patienten mit Depressionen stellt die Restrukturierung des Schlaf-Wach-Rhythmus eine wesentliche Therapiekomponente dar. Die sogenannte Lichttherapie hat sich hierbei als eine hilfreiche Therapiemethode erwiesen. Die künstliche Darbietung von natürlichem Tageslicht bewirkt eine natürliche Ausschüttung des Hormons Melatonin und somit eine Anpassung der Wachheit und Müdigkeit an den Tagesverlauf. Das Zentrum für Psychische Gesundheit bietet eine innovative Umsetzung der lichtbezogenen Biorhythmik im Tagesverlauf im Klinikbereich an.

Die Klinik inklusive der Wahlleistungs-Patientenzimmer ist mit einem circadianen Lichtsystem ausgestattet, das den Biorhythmus positiv beeinflusst und insbesondere bei affektiven Störungen eine positive Wirkung entfaltet. Es wurde ein hochwertiges Beleuchtungssystem mit modernster LED-Technik installiert, dessen Intensität (Lichtstärke) und Qualität (Lichttemperatur und -farbe) dem Verlauf des natürlichen Tageslichtes nachempfunden ist. Im Gegensatz zu handelsüblichen Lampen, welche grundsätzliche qualitative Unterschiede zu den Eigenschaften natürlichen Tageslichtes aufweisen, wird die Restrukturierung des Schlaf-Wach-Rhythmus durch die Anwendung spezifischer am Tageslicht orientierter Beleuchtungssysteme aktiv unterstützt. Die Möglichkeit zur direkten und autarken Steuerung der einzelnen Zimmer eröffnet besondere therapeutische Gelegenheiten, die Stabilisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus rund um die Uhr individuell zu gestalten.

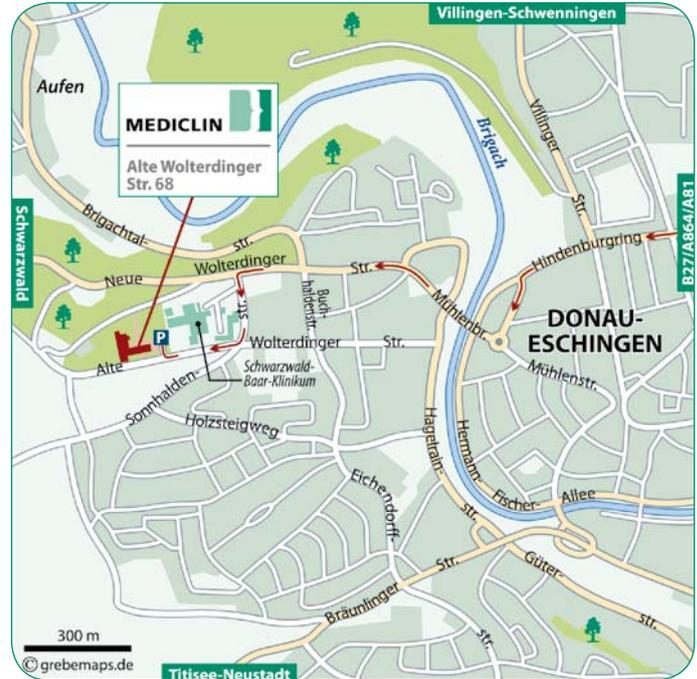
LAGE UND ANREISE

Die MediClin Privatklinik Donaueschingen liegt im Südwesten von Baden-Württemberg nahe der Schweizer Grenze auf der als Baar bekannten Hochfläche (ca. 750 m Höhe) zwischen Schwarzwald und Bodensee in einer landschaftlich bevorzugten Region, die sich besonders durch ihr gesundes Mittelgebirgsklima und hohe Luftqualität auszeichnet. Die Klinik liegt am Rande der Stadt Donaueschingen mit Übergang in das Landschaftsschutzgebiet. Das Stadtzentrum Donaueschingen ist zu Fuß in 15 Minuten erreichbar.

Die landschaftlich reizvolle Lage der Klinik bietet auch eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten außerhalb der Klinik. Die Städte Freiburg und Konstanz liegen in gut erreichbarer Nähe.

Für die Patienten bietet sich eine günstige Verkehrsanbindung über den örtlichen Bahnhof sowie über die unweit gelegene Bundesautobahn A 81.

Der Bahnhof Donaueschingen ist nur 2 km entfernt. Dort holen wir unsere Patienten auf Wunsch gerne ab.





ANMELDUNG UND AUFNAHME

Wir nehmen Patienten kurzfristig nach Vereinbarung auf.

Das MediClin Zentrum für Psychische Gesundheit ist eine private Akutklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie nach § 107 SGB V und gemäß § 30 Gewerbeordnung zugelassen.

Die Klinik ist vom Verband der privaten Krankenversicherungen e.V. anerkanntes Akutkrankenhaus im Sinne des § 4 Abs. 4 MB / KK (Musterbedingungen der Krankheits- und Krankenhaustagegeldversicherung).

Unsere Privatklinik steht allen Privatpatienten, Beihilfeberechtigten und Selbstzahlern offen. Gesetzlich Versicherte können im Rahmen einer Einzelfallentscheidung die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse anfragen.

Wir unterstützen Sie bei der Klärung der Kostenübernahme.

Kontakt Daten finden Sie auf der Rückseite.

MediClin Privatlinik Donaueschingen Zentrum für Psychische Gesundheit

**Akutklinik für Psychosomatik,
Psychiatrie und Psychotherapie**

Alte Wolterdinger Str. 68
78166 Donaueschingen

www.psychische-gesundheit-donaueschingen.de

Grundsätzlich können auch Patienten jederzeit
angemeldet oder Fragen gestellt werden unter

psychische-gesundheit@mediclin.de

Wir rufen Sie gerne kurzfristig zurück.

MediClin integriert.

Ansprechpartner für Ärzte und Psychotherapeuten

Ein fachlich kompetenter Ansprechpartner
(Facharzt, psychologischer Psychotherapeut)
steht Ihnen persönlich für die Anmeldung
und für Fragen unter

Telefon 07 71 / 851 700

montags bis freitags von 8.00 bis 17.00 Uhr
zur Verfügung.

Ansprechpartner für Patienten und Interessierte

Ihre allgemeinen Fragen zur Klinik
beantworten wir gerne unter

Telefon 07 71 / 851 750