



Nächtliches Gleichgewicht
Eine ausgeglichene Psyche erleichtert es dem Gehirn, nachts abzuschalten

Schlafen neu lernen

Psychische Erkrankungen halten Betroffene nachts wach. Schlechter Schlaf wiederum strapaziert die Nerven zusätzlich. Eine psychosomatische Reha kann den Teufelskreis stoppen

eelisch zermürbt sitzen sie vor Barbara Lieberei, oft gereizt und überfordert, aber vor allem voller Sorge: dass diese Schlaflosigkeit jetzt ihr permanenter Begleiter sein wird, dass sie nicht mehr leistungsfähig sind im fordernden Alltag. Und dann kommen die Menschen, die nachts keine Ruhe mehr finden, ausgerechnet in die Heinrich-Heine-Klinik in Potsdam, deren Namenspate den geflügelten Satz schrieb: „Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung!“ Was für ein Hohn? Nein, was für eine Hoffnung! Denn eine Reha ist oft genau der richtige Ort, um Schlafstörungen anzugehen.

Rund 180000 Menschen unterziehen sich jedes Jahr einer psychosomatischen Rehabilitation. „Schlafstörungen sind eine sehr häufige Begleiterscheinung von Depressionen, Angststörungen oder chronischen Schmerzzuständen“, erklärt Barbara Lieberei, ärztliche Leiterin an der Heinrich-Heine-Klinik. Bis zu 80 Prozent ihrer Patienten klagten über fehlende Nachtruhe; sechs bis zehn Prozent sind es in der Gesamtbevölkerung.

Umgekehrt können chronische Schlafstörungen aber auch psychische Erkrankungen auslösen: ein klassisches Henne-Ei-Dilemma, das die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in ihrer Klinik zumindest ein Stück weit aufdröseln muss. „Um festzustellen, wann welches Problem erstmals aufgetreten ist, brauchen wir eine Anam-



Depressionen und Angststörungen werden oft von Schlaflosigkeit begleitet



Barbara Lieberei,
Fachärztin für Psycho-
somatische Medizin und
ärztliche Leiterin der
Heinrich-Heine-Klinik
in Potsdam

nese, die oft lange zurückgeht“, erklärt Lieberei. Bei der Ursachenforschung werden zunächst Faktoren abgefragt, die den Schlaf beeinflussen. Dazu zählen unter anderem bestimmte Medikamente, aber auch abendlicher Alkoholgenuss, der den Schlaf weniger erholsam macht und dessen Abbauprodukte den Schlummer oft unterbrechen.

Die Suche nach der Ursache

Dann gilt es organische Krankheiten auszuschließen, die die Nachtruhe belasten können: Herz-Kreislauf-Leiden und neurologische Störungen etwa, Blasenprobleme, chronische Schmerzen oder Schlafapnoe, bei der in der Nacht wiederholt der Atem aussetzt. Durch den Sauerstoffmangel erwachen die Betroffenen – oft unbemerkt – und werden um die erholsamen Tiefschlafphasen gebracht. „Tagsüber sind diese Patienten oft wie gerädert, obwohl sie doch vermeintlich genug geschlafen haben. Das ähnelt manchmal einer Depression“, berichtet Fachärztin Lieberei.

Wenn es nach Thomas Penzel ginge, dem Vorsitzenden der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin, würde jeder Rehapatient auf unentdeckte Schlafstörungen untersucht. „Schlechten Schlaf per se nimmt man ja oft nicht wahr“, erklärt der Charité-Professor. „Er kann aber beispielsweise durch Tagesmüdigkeit im Straßenverkehr sehr gefährlich werden. Die Reha ist eine ideale Umgebung, um auf ►



Wieder Ruhe finden

Bei einem erfolgreichen Schlafkonzept greifen mehrere Therapiebausteine ineinander

Störungen wie das Schlafapnoe-Syndrom zu screenen oder bereits bekannte Schlafstörungen zu behandeln. Sie beruhen ja oft auf antrainiertem Fehlverhalten, das man in einer Reha wieder umlernen kann.“

Einheitliche Richtlinien, wie Schlafstörungen im Rahmen einer Rehamaßnahme behandelt werden sollen, gibt es nicht, aber die Konzepte ähneln sich. In der Heinrich-Heine-Klinik stützt sich die Behandlung auf fünf Pfeiler. Der erste ist Sport, möglichst im Freien und mit Freude, mehrmals pro Woche eine Stunde lang. „Studien haben gut belegt, dass Bewegung bei Schlafstörungen und auch

Mit Kneipp zum erholsamen Schlaf

Im Kurort Füssen im Allgäu schwört man auf Kneipp-Therapien. Die kalten Güsse werden auch bei der Behandlung von Schlafstörungen eingesetzt

Kraft aus der Natur. Drei Wochen dauert die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“. Das kneippbasierte Programm wurde von Ärzten entwickelt. Es enthält Wasseranwendungen, aber auch Yoga, Nordic Walking und Vorträge etwa zu Ernährung und Pflanzenheilkunde für eine bessere Nachtruhe. Zielgruppe sind Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen. Die Vorsorge wird zweimal im Jahr angeboten – das nächste Mal vom 5. bis 26. No-

vember 2023. Wie eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München zeigt, erzielen die Teilnehmer deutliche Verbesserungen bei Schlafqualität, Wohlbefinden und chronischer Stressbelastung. Der Nachteil: Anders als bei einer Reha müssen sich Arbeitnehmer für die Kur drei Wochen Urlaub nehmen und auch die Unterkunft größtenteils selbst zahlen. Die Anwendungen werden von den Krankenkassen übernommen. Nähere Infos unter www.fuessen.de.

bei Depressionen hilft“, sagt Barbara Lieberei. „Dabei kommt es nicht darauf an, sich zu verausgaben. Auch Nordic Walking, Bogenschießen, Rückengymnastik oder Spaziergehen funktionieren prima.“ Zweiter Pfeiler ist ein Anti-Stress-Training. Lieberei Patienten lernen progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder finden ihre persönliche Relax-Methode. „Es ist gut untersucht, dass Entspannungsübungen helfen – gar nicht unbedingt nachts, wenn man wach liegt, sondern regelmäßig im Alltag angewendet“, erklärt die Psychosomatik-Spezialistin.

Schlafdruck aufbauen, Grübeln abstellen

Dritter Pfeiler ist die Psychoedukation: Patienten lernen allgemein, was Schlaf fördert, und individuell, was ihnen persönlich guttut. Dazu gehört zum Beispiel auch der in der Klinik verordnete Alkoholverzicht oder das „Verbot“ eines Mittagschlafs, um tagsüber genug Schlafdruck aufzubauen. Den vierten Pfeiler bildet eine Psychotherapie, die an die tieferen Ursachen der Schlaflosigkeit rührt: seien es Ängste, ständiges Grübeln oder eine Depression. In schweren Fällen kommt noch Pfeiler fünf ins Spiel: Arzneien. „Die setzen wir nur vorübergehend und wenn es wirklich nötig ist ein“, betont die Medizinerin. „Schlafmedikamente sind langfristig oft der Weg ins Unglück, vor allem weil sie die Schlafstruktur ungünstig verändern. Viele Patienten kommen schon mit einer Abhängigkeit zu uns.“

Eine psychosomatische Reha hilft generell gegen Schlafstörungen. Das wies jüngst der Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Clemens Speth von der Universität Würzburg in einer Studie an mehr als 300 Patienten in drei süddeutschen Rehakliniken nach. Was er aber auch gezeigt hat: Von einem speziellen sechswöchigen Programm, das sich gezielt gegen Insomnie richtet, profitieren die Patienten auch auf anderen Ebenen. Selbst Depressionen gingen dadurch stärker zurück als mit der gängigen psychosomatischen Therapie.

„Aus Studien wussten wir bereits, dass der Behandlungserfolg psychischer Störungsbilder maßgeblich davon abhängt, dass Schlafstörungen begleitend effektiv angegangen werden“, berichtet Speth. „Bislang passiert das in einer Reha aber kaum systematisch. Wir haben deshalb ein Programm für interessierte Kliniken entwickelt.“ Speths Konzept ist in die reguläre psychosomatische Reha integriert

und besteht aus Gruppentherapie, Einzelberatung sowie vorübergehender Schlafreduktion.

Letzteres hört sich paradox an bei Menschen, die darunter leiden, sich schlaflos im Bett zu wälzen. Tatsächlich jedoch steht der kontrollierte Schlafentzug im Zentrum der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), die die Leitlinien zuvorderst bei Schlafstörungen empfehlen. „Diese Behandlung erhält leider nur ein Bruchteil aller Betroffenen, weil es an Psychotherapeuten und Schlafmedizinem fehlt, die sie anbieten“, stellt Peter Young fest. Der Neurologe und Ärztliche Direktor der Rehaklinik Medical Park Bad Feilnbach hat deshalb vor drei Jahren eine spezielle schlafmedizinische Reha eingerichtet.

Schritt für Schritt wächst die Schlafdauer

Im Mittelpunkt der Behandlungen in Bad Feilnbach steht die kontrollierte Verringerung des Nachtschlafs. In der ersten Woche führen Patienten ein Tagebuch, das dem Arzt verrät, wie lange sie tatsächlich schlafen. „Beträgt die Schlafdauer beispielsweise fünf Stunden, darf der Betroffene anschließend erst um zwölf Uhr ins Bett und muss um fünf Uhr morgens wieder aufstehen“, erklärt Peter Young. Schritt für Schritt wird die Schlafzeit sodann um eine halbe Stunde erweitert, bis die individuell richtige Dauer gefunden ist. „Die Methode ist sehr effizient. Rund 80 Prozent der Patienten schlafen danach schneller ein sowie ohne Unterbrechung durch“, berichtet der Schlafmediziner. „Nichtsdestotrotz ist der kontrollierte Schlafentzug schwer durchzuhalten. Deshalb ist eine Reha der ideale Ort dafür.“

Entscheidend für den nachhaltigen Erfolg sei, dass die Betroffenen spüren, dass ihnen die Methode besser hilft als Medikamente. Und dass sie lernen, wie sie selbst gegen die Schlaflosigkeit aktiv werden können, beispielsweise indem sie in stressigen Lebensphasen die Bettzeit wieder etwas reduzieren. Die Schlaf-Reha wird von allen Krankenkassen anerkannt. Die Wartezeiten halten sich mit rund sieben Wochen in Grenzen. Der Chefarzt ist überzeugt: „Unsere Reha ist harte Arbeit für Patienten, aber sie lohnt sich.“ ■

IRIS RÖLL



Von FOCUS-Gesundheit recherchierte
Top-Rehakliniken für Psychosomatik
finden Sie ab Seite 115.



- 1 Schneller einschlafen
- 2 Durchschlafen
- 3 Erholsam schlafen

NEU
1,9 mg Melatonin



Die 3-Phasen-Innovation mit der starken Kombination aus Pflanzenextrakten und 1,9 mg Melatonin.

Zeitverzögerte Freisetzung der Inhaltsstoffe:
Schnell und bis zu 8 Stunden



Exklusiv in der Apotheke

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei. Divapharma GmbH - Mözener Straße 41 - 12277 Berlin