

Schlafen per Mausklick

Online-Therapie Wer an Schlafstörungen leidet, greift oft zu Medikamenten - das muss nicht sein

VON STEFAN MÜLLER

Über 15 Jahre kämpfte die 58-jährige Anna Kim mit starken Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Als Geschäftsführerin im Verkauf schlief sie oft nicht mehr als ein paar wenige Stunden jede Nacht; tagsüber war sie chronisch übermüdet und konnte sich kaum mehr auf die Arbeit konzentrieren. Schlaftabletten, Entspannungsübungen, Jobwechsel - nichts half wirklich. Bis sie in einem Werbeversand ihrer Krankenkasse auf die Online-Schlaftherapie stiess.

Diese neue Therapieform, die von der Klinik für Schlafmedizin in Luzern entwickelt wurde und seit 2013 angeboten wird, kombiniert neue Technologien mit der klassischen Verhaltenstherapie, deren Wirksamkeit bei Insomnie mit zahlreichen Studien belegt ist. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass psychische Störungen durch Trainieren neuer Verhaltensweisen geändert werden können.

Der Unterschied zu einer klassischen «Face-to-Face»-Therapie ist indes, dass man von seinem eigenen Wohnzimmer aus an den Therapiesitzungen teilnehmen kann. Auf der anderen Seite der Therapieplattform sitzt aber ebenfalls ein Therapeut, der den Prozess begleitet. Die Behandlungsdauer ist auf maximal zwölf Wochen begrenzt. Das Therapeutenteam in Luzern besteht aus trainierten Psychologen, die Supervision erhalten und unter ärztlicher Leitung stehen.

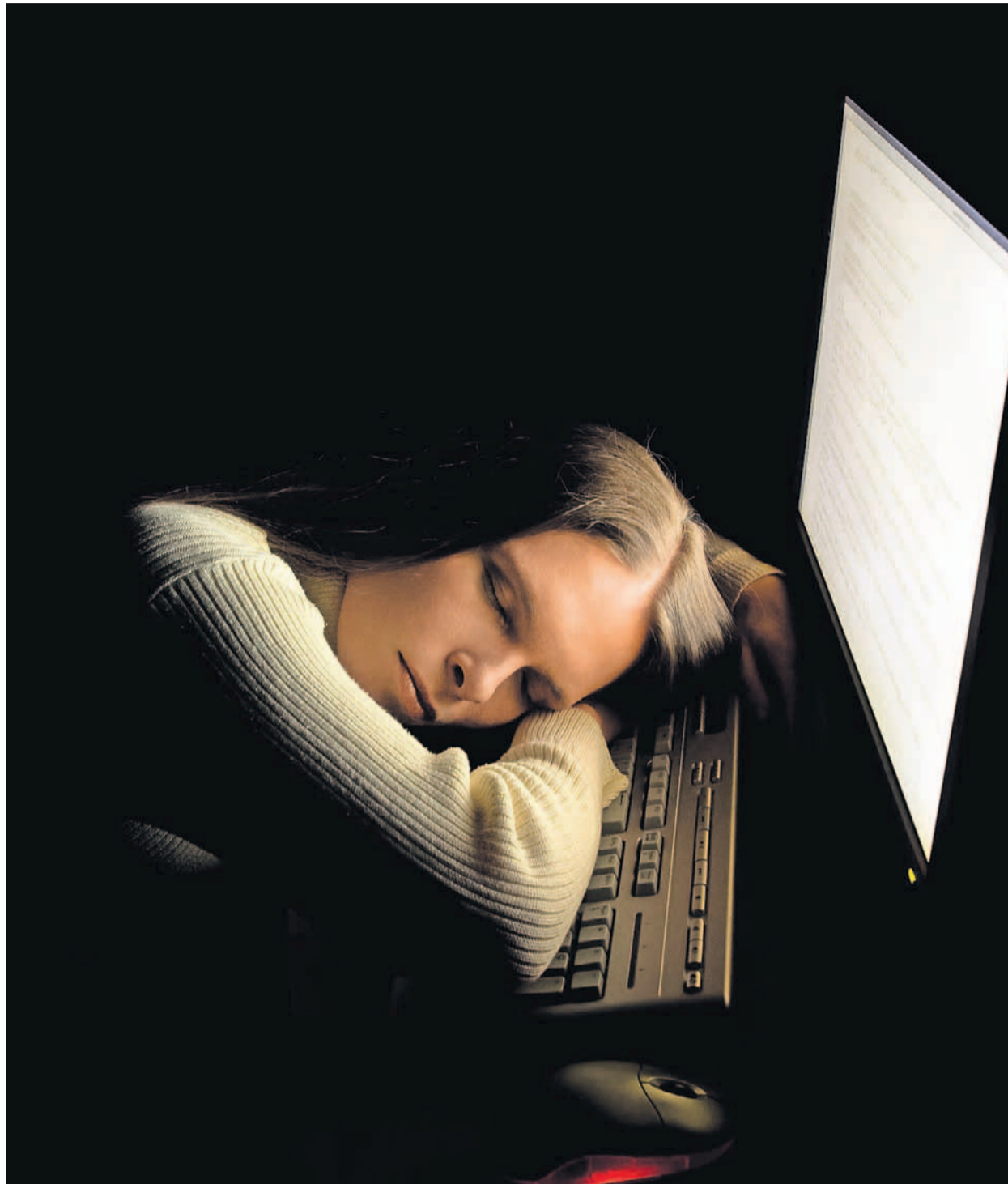
Viel Arbeit für die Patienten

Im Frühling begann Anna Kim mit der ersten Sitzung. In den nächsten Wochen folgte viel Arbeit, zirka ein bis zwei Stunden wöchentlich. Denn der Therapeut wollte einiges über ihr Schlafproblem, ihre allgemeine gesundheitliche Situation bis hin zu biografischen Angaben erfahren. Dafür galt es, mehrere umfangreiche Fragebögen online auszufüllen. Und in einem Schreibauftrag forderte der Therapeut Anna Kim auf, ihre Schlafstörung möglichst genau zu beschreiben.

Weiter sollte ein Schlaftagebuch ihr helfen, dem eigenen Schlafverhalten auf die Spur kommen. Danach wurde ihre Bettzeit auf sechs Stunden reduziert, um dann die Bettzeit respektive die Schlafmenge auf das ihr eigene Schlafmass wieder zu steigern. Auf diese Weise trainierte sich Anna Kim ein neues Schlafverhalten an.

Bereits nach drei Wochen verspürte sie eine Verbesserung ihres Schlafes. Bis Ende Sommer konnte sie ihren Schlafmittelkonsum kontinuierlich zurückfahren und dann die Online-Therapie erfolgreich abschliessen. Den Schlaf hat sie inzwischen wieder gefunden und die Medikamente endgültig abgesetzt.

Ist Anna Kim nun geheilt? «Ja», glaubt sie selbst, «wenn ich nämlich ab und zu mal nicht einschlafen kann, weiss ich mir selbst zu helfen. Ich finde dank meines Schlaftagebuches stets heraus, warum, und kann mein Verhalten in der Folge



Patient schläft – Therapie geglückt: Bevor es so weit ist, steht während der Online-Therapie viel Arbeit an. THINKSTOCK

wieder korrigieren.» Ausserdem sei sie heute fitter und gelassener. Dennoch: Anna Kim musste sich den Erfolg verdienen; der Therapieaufwand war gross und mit viel Schreiarbeit verbunden.

Strenge Ausschlusskriterien

Bis zu zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer Insomnie, das heisst an Ein- und Durchschlafstörungen. Die sozioökonomischen Folgekosten aufgrund Tagesmüdigkeit, verbunden mit Leistungsbeeinträchtigung und einer erhöhten Unfallgefahr, belaufen sich konservativ geschätzt auf über 1,5 Milliarden Franken. Doch die meisten Betroffenen holen sich keine ärztliche Hilfe, nicht zu-

1,5

Milliarden Franken

betragen die sozioökonomischen Folgekosten von Schlaflosigkeit – konservativ geschätzt.

letz auch, weil es nur wenige Schlaftherapeuten gibt und diese sich oft auf urbane Zentren konzentrieren.

Anna Kims Erfolg ist kein Einzelfall. «Drei von fünf Patienten sprechen gemäss einer Pilotstudie auf unsere Schlaftherapie an und genesen von ihrer oft langjährigen Schlaflosigkeit», sagt Remo Sigrist, Psychologe und Verantwortlicher des Therapeutenteams. Worauf basiert dieser Erfolg? «Am verhaltenstherapeutischen Ansatz, der heute Goldstandard bei chronischer Insomnie ist», so Sigrist.

Der Behandlungserfolg lässt sich auch auf die strengen Ausschlusskriterien zurückführen. Mit einer gründlichen Eingangsuntersuchung will man Menschen,

SO FUNKTIONIERT DIE THERAPIE

Mit weniger Bettzeit zum besseren Schlaf

Die Online-Schlaftherapie besteht aus vier Modulen:

■ **Wissensvermittlung** In einem ersten Schritt gilt es, die eigene Schlafstörung kennen zu lernen. Dazu werden Informationen über Schlaf und gestörten Schlaf vermittelt, und der Patient führt dazu ein webbasiertes Schlaftagebuch.

■ **Bettzeit einschränken** Die Patienten werden spielerisch an eine Neu-Strukturierung des Wach-Schlaf-Rhythmus herangeführt, indem die Bettzeit verkürzt und zeitlich festgelegt wird. Stressmanagement und Entspannung mit progressiver Muskelentspannung sind ebenfalls Elemente dieses Moduls.

■ **Mentale Strategien** Hier kommen sogenannte Grübelstühle (Grübelgedanken woanders deponieren), Gedankenmanagement oder Achtsamkeitsübungen zum Einsatz, um störende Gedanken in den Griff zu bekommen und in Zukunft auf Verschlechterungen des Schlafs reagieren zu können.

■ **Rückfallprophylaxe** Die Patienten erarbeiten eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse. (MU)

deren Schlafstörungen mit anderen Krankheitsbildern wie Depressionen, Suizidalität oder Restless Legs zusammenhängen, herausfiltern, um diese einer anderen geeigneten Behandlung zuzuführen. Remo Sigrist weist zudem auf die präventive Funktion hin, die die Online-Schlaftherapie auch hat und denkt dabei etwa an die Unfallprophylaxe.

Auch Esther Werth, Schlafspezialistin am Universitätsspital Zürich, ist überzeugt, dass für eine kleine Gruppe von Insomnie-Patienten dies eine gute Behandlungsstrategie ist. Sie wendet jedoch ein, dass ein Grossteil der Insomnie-Betroffenen eine ursächliche Erkrankung wie Depressionen oder körperliche Erkrankung habe und daher den Einschlusskriterien nicht genügen würde. Zudem befürchtet die Schlafspezialistin eine Zurückhaltung bei der Kostenübernahme seitens der Krankenkassen.

Krankenkasse steigt ein

Offenbar nicht so bei der CSS, die als erste Kasse die Online-Schlaftherapie in ihren Leistungskatalog der Zusatzversicherung aufgenommen hat. Die vollen Kosten von 1700 Franken werden übernommen. Gespräche mit weiteren Kassen sind derzeit in Gange. Selbstzahler können laut Remo Sigrist ab Frühjahr 2015 berücksichtigt werden, weshalb das Angebot dann allen offen steht, auch für das deutschsprachige Ausland.

CAFÉ MATHE – Ein Stück Mathematik, zu einer Tasse Kaffee zu geniessen. Von Armin P. Barth

Wie schwer ist das Rentier?

Dass es in der Mathematik Probleme gibt, die manchmal Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte ungelöst bleiben, ist weithin bekannt. Ein 1937 von Lothar Collatz gestelltes Problem ist beispielsweise bis zum heutigen Tag ungelöst. Vor drei Jahren kamen zwar Gerüchte auf, das Problem sei von einem Hamburger Mathematiker gelöst worden, aber dann wurde bei einer Peer Review klar, dass der «Beweis» noch Lücken aufwies. Das ist eine übliche Prozedur bei der Veröffentlichung eines Fachartikels: Der Autor reicht den Artikel bei einer Fachzeitschrift zur Prüfung ein. Diese gibt den Text einigen Expertinnen und Experten zu lesen und publiziert ihn erst, wenn keine Einwände vorgebracht werden.

Erstaunlicherweise kommt es aber auch immer wieder vor, dass Menschen eine Lösung für ein mathematisches Pro-

blem gefunden haben wollen, das bewiesenermassen unlösbar ist. Die Winkel-Triktion ist hierfür ein schönes Beispiel. Es konnte von Pierre Laurent Wantzel im Jahr 1837 streng nachgewiesen werden, dass es prinzipiell unmöglich ist, einen beliebig vorgegebenen Winkel in drei exakt gleiche Teile zu teilen, wenn hierfür nur ein Zirkel und ein nicht-skaliertes Lineal benutzt werden dürfen. Dennoch behaupten ab und zu Tüftler, die einfach nur eine Näherungskonstruktion gefunden haben, dass sie das Problem nun doch gelöst hätten.

Schlimmer ist es, wenn das eine Fachzeitschrift behauptet. Vor einigen Jahren hatte ein chinesisches Mathematik-On-



line-Journal allen Ernstes einen «Beweis» einer Lösungskonstruktion publiziert, und im Editorial Board der Zeitschrift wurden einige namhafte Mathematiker aufgelistet. Entsetzen und Be-

fremden machte die Runde. Aber erst, als Kritik laut wurde, fiel auf, dass die im Editorial Board erwähnten Experten gar nicht wussten, dass sie Mitglieder dieses Boards waren. Man hatte sie dort ungefragt genannt, um dem Journal einen Anstrich von Seriosität zu geben.

Sicher nicht unlösbar ist das folgende weihnachtliche Problem: Tim, ein kleiner Junge, spielt voller Vorfreude auf das grosse Fest mit einer Apothekerwaage. Auf dem Tisch liegen Sachen bereit, mit denen der Baum dekoriert werden wird: Christbaumkugeln, Kerzen, Sterne, Mandarinen, Nüsse und in buntes Stanniol eingewickelte Schokoladenfiguren. Die Waage ist im Gleichgewicht,

wenn er auf die linke Schale ein 100-Gramm-Gewicht legt und auf die rechte zwei Kugeln, zwei Kerzen und drei Sterne. Sie ist auch im Gleichgewicht, wenn er auf die linke Schale ein 100-Gramm-Gewicht legt und auf die rechte eine Mandarine, eine Nuss und einen Stern. Sie ist ebenfalls im Gleichgewicht, wenn er auf die linke Schale ein 50-Gramm-Gewicht legt und auf die rechte eine Kugel, eine Kerze, einen Stern und eine Schokoladenfigur. Und sie ist schliesslich im Gleichgewicht, wenn er auf die linke Schale eine Mandarine, eine Nuss und eine Schokofigur und auf die rechte eine Kugel, eine Kerze, einen Stern sowie sein Spielzeug-Rentier legt. Wie schwer ist das Rentier?

Armin P. Barth ist Gymnasiallehrer an der Kantonsschule Baden und Autor. Die Lösung erscheint am nächsten Dienstag auf der Seite Leben&Wissen.