

# Per Mausklick kann man Schlaf finden

Wer an Schlafstörungen leidet, greift oft rasch zu Medikamenten. Das muss nicht sein.

STEFAN MÜLLER

ZÜRICH. Mehr als 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 und 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. Im vergangenen Frühling begann sie mit der ersten Therapiesitzung. Bereits nach drei Wochen verspürte sie eine Verbesserung ihres Schlafes. Bis Ende Sommer konnte sie ihren Schlafmittelkonsum kontinuierlich senken 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 nicht einschlafen kann, weiß ich mir selbst zu helfen. Ich finde dank meines Schlaftagebuches stets heraus warum und kann mein Verhalten wieder korrigieren.“ Dennoch: Anna Kim musste sich den Erfolg „verdienen“: Der Therapieaufwand war groß und mit viel Schreibarbeiten verbunden.

Die Online-Schlaftherapie, der sich Anna Kim unterzog, ist wenig bekannt. Entwickelt wurde sie von der Klinik für Schlafmedizin in Luzern. Sie wird seit 2013 angeboten.

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? „Auf dem verhaltenstherapeutischen Ansatz, der heute Standard bei der Behandlung chronischer Schlaflosigkeit ist“, sagt der Schlaftherapeut.

Die Therapie besteht aus vier Behandlungsmodulen, die aufeinander aufbauen:

1. Der Teilnehmer beginnt mit einem Schlaftagebuch und beschreibt das Schlafproblem: Gemeinsam mit dem Therapeuten beobachtet und analysiert er sein bisheriges Schlafverhalten und erarbeitet sich Grundlagenwissen zum Thema Schlaf. Die Beobachtungen zum Schlafverhalten trägt er in ein Online-Schlafstagebuch ein. Diese Aufzeichnungen geben dem Therapeuten genaueren Einblick in die Schlafschwierigkeiten und bilden die Basis für seine persönlichen Rückmeldungen.

2. Der Teilnehmer macht Bekanntschaft mit seiner inneren Uhr und mit Stressbewältigungstechniken: In diesem Therapiemodul wird der Teilnehmer Schritt für Schritt an einen strukturierten Schlaf-wach-Rhythmus herangeführt und sucht seine eigene Bettzeit, also den richtigen Zeitpunkt, ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen. Das Augenmerk dieser Therapiephase liegt dabei auch auf dem individuellen Stressmanagement.

3. Der Teilnehmer bringt Ordnung in seine Gedanken: Kaum ist man im Bett, fängt das Gedankenkarussell an sich zu drehen. Das muss nicht sein. Es gibt zahlreiche Methoden, die dabei helfen können, den Einfluss schlafbehindernder Gedanken zu minimieren.

4. Schlaf finden – auch in der Zukunft: Es ist nicht einfach, Gewohnheiten abzulegen. Die im Programm



Die Online-Verhaltenstherapie ist erfolgreich.

BILD: SN/MARAM - FOTOLIA

gewonnenen Erkenntnisse und Verhaltensweisen werden in diesem Modul verfestigt. Am Ende des vierten Moduls sollte der Teilnehmer das notwendige Wissen und Rüstzeug haben, um nachhaltig gut schlafen zu können.

Die Online-Schlaftherapie kombiniert neue Technologien mit Elementen der klassischen Verhaltenstherapie, deren Wirksamkeit bei Schlaflosigkeit mit zahlreichen Studien belegt ist. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass psychische Beschwerden durch Trainieren neuer Verhaltensweisen und durch Einstellungsänderungen gelindert werden können.

Der Unterschied zu einer klassischen „Face-to-face“-Therapie ist indes, dass man von seinem eigenen Wohnzimmer aus an den The-

rapiesitzungen teilnehmen kann. Auf der anderen Seite der Therapieplattform sitzt ebenfalls ein Therapeut, der den Prozess begleitet. Die Behandlungsdauer beträgt üblicherweise etwa zwölf Wochen. Das Therapeutenteam in Luzern besteht aus trainierten Psychologen, die Supervision erhalten und unter ärztlicher Leitung stehen.

In der Schweiz übernimmt eine Krankenkasse die Kosten von 1700 Franken. Selbstzahler können laut Remo Sigrist ebenfalls berücksichtigt werden. So besteht die Möglichkeit, dass auch Teilnehmer aus dem deutschsprachigen Ausland an dem Programm teilnehmen können.

Info: Klinik für Schlafmedizin Luzern, Lützelmatzstrasse 3, CH-6006 Luzern, Tel. +41 41 202 06 60 www.ksm.ch

## Schalter im Gehirn bremst den Veitstanz

Mehr Lebensqualität für Menschen mit schwerer Nervenkrankheit.

DARMSTADT. Die unkontrollierbaren Bewegungen, die das Leben von Menschen mit Chorea Huntington erschweren, können mit einem Hirnschrittmacher um bis zu 60 Prozent reduziert werden. Bei drei von sechs Patienten ging die unkontrollierbare Bewegungsstörung sogar zurück.

Dies zeigt eine Pilotstudie der Universität Düsseldorf. Sollten sich die Ergebnisse in einer weiteren Untersuchung bestätigen, stünde endlich eine wirksame Behandlung zur Verfügung, die solche schwerwiegenden motorischen Symptome dieser unheilbaren Nervenerkrankung stark bremsen könnte – und damit die Lebensqualität der Patienten enorm erleichtern.

Die Ursache der Chorea Huntington ist eine bisher nicht heilbare genetische Störung im Gehirn, die mit dem Untergang bestimmter Nervenzellnetzwerke tödlich endet. Es kommt mit der Zeit zu immer stärkeren unangekündigten Bewegungen der Arme, Beine oder des Rumpfs. Der Zustand lässt sich nur zu Beginn der Erkrankung mit Medikamenten im Zaum halten. SN, bm

## Seepferdchens Papa sorgt für den Immunschutz

SYDNEY. Männliche Seepferdchen versorgen Embryos ähnlich wie schwangere Frauen ihre Babys in der Gebärmutter mit etlichen Nährstoffen. Das fanden australische Forscher heraus. Seepferdchen sind die einzige Tiergruppe, bei der die Männchen die Babys austragen. Bisher war unklar, welchen Beitrag sie zur Entwicklung ihrer Babys leisten, außer, dass sie sie in ihrem Bauch herumtragen, bis diese schlüpfen. Jetzt weiß man: Die Seepferdchen-Babys erhalten in der Bruthöhle ihres Papis ein robustes Immunsystem. SN, dpa

## In der ISS wird es allmählich eng

Der erste dänische Astronaut fliegt zur Internationalen Raumstation.

BAIKONUR. Eine Sojus-Kapsel hob am Mittwoch erfolgreich mit dem ersten Dänen im All, Andreas Mogensen, dem Kasachen Aidyn Aimbetow und dem Russen Sergej Wolkow vom Weltraumbahnhof Baikonur ab. Nach einem zweitägigen Flug soll die Sojus-Kapsel an der ISS andocken. Aus Sicherheitsgründen sei eine kürzere Flugzeit von sechs Stunden diesmal abgelehnt worden, erklärte die russische Raumfahrtbehörde Roskosmos. Aimbetow und der Däne Mogensen von der Europäischen Raumfahrtagentur ESA bleiben zu Forschungszwecken zehn Tage auf der ISS.

Damit wird es vorübergehend ganz schön eng auf dem Außenposten der Menschheit 400 Kilometer über der Erde. Derzeit arbeiten auf der Raumstation bereits die russi-



V. l. n. r.: Kasache Aidyn Aimbetow, Russe Sergej Wolkow und der Däne Andreas Mogensen. BILD: SN/APA (EPA)/SERGEI ILLNITSKY

schon Kosmonauten Gennadi Padalka, Michail Kornijenko und Oleg Kononenko, die US-Astronauten Scott Kelly und Kjell Lindgren sowie der Japaner Kimiya Yui. Für zehn Tage werden von Freitag an daher neun Menschen auf der ISS leben. Es sei aber genug Platz „dort oben“.

Jeder habe einen ordentlichen Schlafplatz, teilte die Raumfahrtbehörde mit. Eigentlich sollte statt Aimbetow die britische Sängerin Sarah Brightman als zahlende Weltraumtouristin zur ISS fliegen. Sie sagte aus privaten Gründen ab. SN, dpa

## KURZ GEMELDET

### Pappbecher belasten die Umwelt sehr

BERLIN. Mit einem Pilotprojekt in Berlin will die Deutsche Umwelthilfe Einweg-Kaffeebecher stoppen. Denn der Coffee to go gehört inzwischen zum Lifestyle vieler gehetzter Großstädter. Der Deutsche Kaffeeverband schätzt, dass bereits rund 15 Prozent des Kaffees „to go“ konsumiert wird. Allerdings geht der Verband davon aus, dass maximal ein Drittel dieser 68 Prozent tatsächlich unterwegs konsumiert wird. Das bedeutet, dieser Kaffee könnte aus einer normalen Tasse getrunken werden.

Aufeinandergestellt würden die jährlich in Deutschland verbrauchten Einwegbecher mehr als sieben Mal die Erde umrunden, rechnete der Umweltschutzverein vor. Für die Herstellung würden jährlich 43.000 Bäume abgeholzt und 11.000 Tonnen Kunststoff verwendet. SN, dpa

### In Europa verlieren zu viele Böden Erde

BRÜSSEL. Regenfälle schwemmen in den EU-Staaten schätzungsweise 970 Millionen Tonnen lockeren Bodens pro Jahr ab. Mit der Menge an Erde könnte die ganze Stadt Berlin um einen Meter angehoben werden, schreiben Wissenschaftler des EU-Forschungszentrums JRC zu einer am Mittwoch vorgestellten Studie. Weil deutlich weniger neuer Boden gebildet werde, gebe das Ausmaß der Erosion Anlass zur Sorge. Nach Angaben der Forscher sind vor allem Italien, Slowenien und Österreich stark von der Bodenerosion durch Wasser betroffen.

Mehr als zwei Drittel des Bodens werden laut der Studie von landwirtschaftlichen Flächen wie Äckern abgetragen (68,3 Prozent). Auf Äckern fehlt zum Beispiel direkt nach der Aussaat eine schützende Pflanzendecke. SN, dpa