


# Swiss Sleep House: «Therapie ist günstiger als eine tägliche Schlaftablette» - Interview

 Der Bund | Swiss Sleep House | 01.12.2022

Neue Schlafklinik in Bern - Wolfgang Schmitt und Albrecht Vorster sind Co-Leiter des Swiss Sleep House Bern der Insel-Gruppe - und kritisieren, dass Schlafstörungen in der Schweiz zu selten behandelt werden.

## Jessica King

*Guten Morgen, Herr Vorster und Herr Schmitt. Es ist 9.30 Uhr. Sind Sie schon lange wach?*

**Wolfgang Schmitt:** Seit Viertel nach fünf - mit sechs Stunden Schlaf.

**Albrecht Vorster:** Ich seit sieben Uhr, geschlafen habe ich siebeneinhalb Stunden. Deutlich mehr als die Nacht zuvor - da stand ich nach vier Stunden auf, um den Zibelemärit zu besuchen.

*Ich habe achteinhalb Stunden geschlafen. Bedeutet das, dass ich bei diesem Gespräch nun konzentrierter bin als Sie?*

Vorster: Sie sind sicher ausgeschlafen. Aber das kratzt tatsächlich am oberen Limit dessen, was Menschen tendenziell schlafen. Grundsätzlich kann man sagen: Das Schlafbedürfnis ist in der Bevölkerung so unterschiedlich wie die T-Shirt-Grösse. Es gibt geborene Kurzschläfer, die mit fünf Stunden Schlaf auskommen, und Langschläfer, die neun Stunden brauchen. Das Mittel liegt zwischen sechs und acht Stunden. Wir sollten aber jeden Tag so viel schlafen, wie für uns gut ist. Am besten gibt es keine Abweichung zwischen Wochenende und Wochentag, sodass wir am Samstag und Sonntag keinen Schlaf nachholen müssen.

*Das schaffen wohl die wenigsten: Studien zeigen, dass ungefähr ein Drittel der Bevölkerung an einer Form von Schlafstörungen leidet.*

Vorster: Ja, am stärksten verbreitet ist Schlafapnoe - 10 bis 20 Prozent der Menschen in der Schweiz haben Atemaussetzer im Schlaf, meist verbunden mit Schnarchen. 10 Prozent leiden an Insomnie, können also nicht ein- oder durchschlafen. Und 7 Prozent der Menschen haben das sogenannte Restless-Legs-Syndrom. Das ist ein Kribbeln, Jucken, Brennen in den Beinen, wenn man zur Ruhe kommt, und das den Schlaf verhindert oder unterbricht.

Schmitt: Themen sind auch Alpträume oder Schlafwandeln oder nächtliches Essen - das sind nochmals insgesamt rund 5 Prozent.

*Pathologisieren Sie nicht auch? Es ist doch normal, dass man ab und zu schlecht schläft.*

Vorster: Ja, es ist normal, ein paar Mal im Monat schlecht zu schlafen - wie auch eine Erkältung vollkommen normal ist. Wir haben heute tatsächlich ein höheres Problembewusstsein, aber das ändert nichts daran, dass das Gros der Menschen mit echten Schlafstörungen aktuell unbehandelt bleibt und darunter leidet.

Schmitt: Teilweise erhalte ich aber den Eindruck, dass unsere Patientinnen und Patienten übersensibilisiert sind. Es gibt Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen, die in die Therapie kommen und jedes Mal einen neuen Artikel mitbringen, worin steht, dass sie zunehmen werden, kränker werden und so weiter. Alles Befunde, die man so in der Fachliteratur finden kann. Aber mir sitzen auch 40-Jährige gegenüber, die sich davor fürchten, dement zu werden - eine übertriebene Angst.

*Die Folgen von Schlafmangel sind auch besorgniserregend. Sie, Herr Vorster, haben schon gesagt: Eine schlechte Schlafqualität macht uns dick, dumm, krank und unglücklich.*

Vorster: Ja, das ist bei Schlafapnoe beispielsweise relativ klar. Da gibt es einen Zusammenhang mit der Entwicklung von Diabetes Typ 2, Übergewicht, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Demenz, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfällen und Herzinfarkten.

Schmitt: Womit wir wieder bei der Katastrophisierung wären.

Vorster: Nun ja, wir reden hier von der Schlafapnoe. Das ist etwas anderes als die Insomnie - dort ist das Risikoprofil viel geringer.

Schmitt: Auch bei der Insomnie muss man unterscheiden. Es gibt den gewollten und ungewollten Schlafmangel. Beim gewollten entscheidet man bewusst: Ich verkürze die Schlafenszeit, da ich Besseres zu tun habe. Dieser Schlafmangel hat bezüglich der Stimmung praktisch keine problematischen Konsequenzen. Beim nicht gewollten Schlafmangel hingegen erlebt man permanent Frustration und Hilflosigkeit - typische Faktoren, die eine Depression begünstigen. Beim Insomniker stellt sich aber die Frage, ob nicht vor allem der Einschlafstress gesundheitliche Konsequenzen hat. Denn Stress ist ein klarer Risikofaktor

Vorster: für alle Krankheiten, die ich vorher aufgezählt habe.

*Wie weiss ich, ob ich meinen Schlaf pathologisiere oder ob er wirklich ungesund ist?*

Vorster: Es gilt die Faustregel: Wenn Schlafstörungen mehr als drei Mal die Woche über länger als einen Monat andauern und dazu führen, dass ich mich tagsüber nicht konzentrieren kann oder nicht leistungsfähig bin, dann sollte ich mir medizinische Hilfe holen.

*Womit wir beim nächsten Problem sind: Sie bezeichnen auf Ihrer Webseite die aktuelle medizinische Versorgung in der Schweiz rund um den Schlaf als weitestgehend unzureichend. Warum?*

Vorster: Jemand, der unter Schlafapnoe leidet, muss mitunter lange warten, bis er behandelt wird. Schlechter ist die Versorgung aber im Bereich der Insomnie. Die medizinischen Leitlinien sehen vor, dass man diese mit einer Form der Psychotherapie behandelt - der kognitiven Verhaltenstherapie. Aber nur ein Prozent der Insomnie-Patientinnen und -Patienten erhält im Kanton Bern eine solche Therapie. Das ist ein riesiger Missstand, der zeigt, dass es bis jetzt an Wissen wie auch an geeigneten Therapieangeboten fehlt.

*Wäre es nicht ein massiver Kostentreiber für das Gesundheitswesen, wenn plötzlich Hunderttausende Menschen eine Schlaftherapie machen würden?*

Vorster: Sechs Therapiestunden sind günstiger als tägliche Schlaftabletten über fünf oder zehn Jahre. Und die Folgekosten muss man auch betrachten: Schlafprobleme führen mitunter zu Arbeitsausfall oder Depressionen. Wenn wir ein paar Tage Krankheit oder sogar einen Klinikaufenthalt wegen einer Depression verhindern können, sparen wir sehr viel Geld.

*Stattdessen erhalten Patientinnen und Patienten oft Schlafmittel - über 100'000 Menschen sind laut Studien schweizweit davon abhängig. Dürfte man diese Mittel gar nicht mehr verschreiben?*

Schmitt: Ich glaube, mittlerweile sind die meisten Ärzte kritischer geworden. Schlafmittel sind grundsätzlich okay, man muss nur überlegen: Wem gibt man sie?

Vorster: Und zu welchem Zweck?

Schmitt: Genau. Nehmen wir an, ich habe eine Patientin, die schlecht schläft, weil sie einen Stressor hat, der in ein paar Wochen weggehen wird. Zum Beispiel eine Prüfung. Dann kann ich die Patientin gut

vorübergehend mit Schlafmitteln behandeln, denn alle anderen Therapien werden so schnell nicht verfügbar sein. Massgebend ist dann: Ist die Schlafstörung weg, wenn der Stressor wegfällt? Die Tabletten dürfen einfach nicht weiterhin verschrieben werden, wenn die Prüfung vorbei ist.

Vorster: Falsch ist es für mich aber, wenn eine chronische Insomnie, die bereits über Monate besteht, alleine mit Schlafmitteln behandelt wird.

*Wir reden heute mehr über den Schlaf als je zuvor, Trendsetterinnen wie Gwyneth Paltrow promoten auf Social Media «Clean Sleeping» und sprechen sich für ein Schlafzimmer ohne Smartphone oder regelmässige Schlafenszeiten aus. Wie ist das Thema derart zum Trend geworden?*

Vorster: Zum einen sicher wegen der vielen Gadgets und Apps, die mittlerweile Schlafdauer und Schlafqualität anzeigen sollen. Zum anderen ist die Selbstoptimierung generell im Trend. Und es gibt nur vier Dinge, mit denen wir unser Leben massgeblich verlängern können - Bewegung, Ernährung, das Sozialleben und eben der Schlaf.

*Man könnte vermuten, dass das Inselspital mit dem neu eröffneten Sleep House gerne auf diesen Trend aufspringt - weil es damit gut Geld verdienen kann.*

Schmitt: Das Inselspital forscht seit langem rund um das Thema Schlaf, es baute zudem das erste interdisziplinäre Schlaflabor der Schweiz und betreibt die Schlafmedizin bereits seit 1952. Ich bin seit 25 Jahren in diesem Bereich dabei - da war dieser Hype noch nicht da.

Vorster: Die Idee des Sleep House war kein strategischer Entscheid von oben. Im Gegenteil: Wir mussten uns dafür einsetzen, dass es entsteht.

*Zum Schluss: Was machen Sie persönlich, wenn Sie nicht schlafen können?*

Schmitt: Ich stehe auf. Manchmal auch um drei Uhr, wenn ich merke, dass ich wach bin. Wenn ich nachschlafen muss, wird das in der nächsten Nacht geschehen.

Vorster: Ich stehe ebenfalls auf und lese.

Schmitt: Sich selbst im Bett zu foltern, indem man liegen bleibt, ist das Schlimmste. Dann kommt man in der Regel auch mehr ins Grübeln. Manche meinen, sie seien sich selbst lieb, wenn sie im Bett bleiben. Da könne man wenigstens liegen, sagen sie. Aber das stimmt nicht: Wir können Schlaf nicht durch liegen ersetzen. Und wir müssen es auch nicht.

### **Das Angebot im Sleep House**

Als erstes Zentrum schweizweit widmet sich das Swiss Sleep House interdisziplinär dem Thema Schlafgesundheit. Geleitet wird die Klinik in der Nähe des Spitals Tiefenau von Psychiater Wolfgang Schmitt, Biologe Albrecht Vorster und Psychologin Simone Duss.

Das Team diagnostiziert und behandelt Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen, im Angebot ist auch ein Walk-in-Service mit einem kostenlosen Schlaf-Check. Zudem können sich Unternehmen und andere Spitäler beraten lassen, wie sie die Schlafgesundheit ihrer Angestellten verbessern können.

In der Forschung konzentriert sich das Sleep House unter anderem auf digitale Therapiemöglichkeiten und das Absetzen von Schlafmedikamenten. **(jek)**



Wolfgang Schmitt (links) und Albrecht Vorster im Eingangsbereich des Swiss Sleep House – gleich neben dem Tiefenaspital. Foto: Christian Pfander

## Insel setzt auf Schlafmedizin

Seitenzahl

1

Seitenzahl

Titelseitenanriss

Swiss Sleep House - Ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer leidet an Schlafstörungen, die auch gesundheitliche Folgen haben. So steigt etwa das Risiko für Diabetes, Demenz oder Depressionen. Die Insel-Gruppe will mit einer neuen Schlafklinik in Bern diese Patientinnen und Patienten besser beraten und betreuen. Denn die aktuelle medizinische Versorgung für Schlafgestörte ist laut den Co-Leitern Wolfgang Schmitt und Albrecht Vorster schlichtweg unzureichend. Besonders für all jene, die an Insomnie leiden - die also Mühe haben, ein- oder durchzuschlafen. Obwohl die medizinischen Leitlinien eine Psychotherapie empfehlen, erhalten die meisten abhängig machende Schlafmedikamente. Doch was ist ein gesunder Schlaf? Und wann sollte man mit einer Schlafstörung medizinische Hilfe suchen? **(jek)**

### Gleichen tags erschienen in

- Berner Zeitung Stadt + Region Bern
- Berner Zeitung Burgdorf Emmental
- Berner Oberländer
- Bieler Tagblatt
- Langenthaler Tagblatt
- Thuner Tagblatt