

## RATGEBER

# Schlafprobleme? Kurzschläfer oder Siebenschläfer?

Fast jeder kennt sie: Nächte, in denen man sich unruhig im Bett wälzt, kaum schläft, morgens wie gerädert erwacht. Das kann jedem passieren. Aber was, wenn die Schlafstörungen zu einem Dauerzustand werden? Wenn die Energie tagsüber fehlt? Wenn man krank wird? Bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) weiss man Rat.

Soll man bei Schlafstörungen denn gleich psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen? «Natürlich nicht», sagt Andres Ricardo Schneeberger, Co-Chefarzt, Ambulanter Psychiatrischer Dienst (APD) und Allgemeinpsychiatrische Tageskliniken (ATK) Region Süd. «Wer nur hin und wieder schlecht schläft, kann meist selbst viel dazu beitragen, seinen Schlafrhythmus wiederzufinden. Dauern die Störungen aber an, sollte die Ursache ergründet werden. Ausser schlechter Schlafhygiene führen häufig auch körperliche und psychosomatische Erkrankungen zu Schlafproblemen. Depressionen und Angststörungen können sowohl Ursache von Schlafproblemen als auch eine Folge davon sein.»

## Das Bett ist nur zum Schlafen da

Andres Ricardo Schneeberger, der sich mit Schlafproblemen befasst, sagt, wie man zu besserem Schlaf kommt: «Im Bett keine aufregenden Filme schauen, keine spannenden Bücher lesen, auf koffeinhaltige Getränke und auf spätes Essen verzichten. Denn das Gehirn konditioniert sich auf diese Gewohnheiten, was dann zwangsweise Schlafstörungen nach sich zieht. Das Bett sollte vor allem zum Schlafen da sein. Wenn möglich, sollte man den Tag- und Nachtrhythmus beibehalten. Zu lange Mittagsschläfchen führen nur dazu, dass man abends zu lange wach bleibt und dann nachts schlecht schläft.»  
Verschiedene körperliche Beschwerden, wie etwa Schmerzen oder auch Apnoe, beein-

flussen ebenfalls den Schlaf. Unter Schlafapnoe leiden vorwiegend Männer, deren Luftwege sich im Schlaf kurzzeitig verschliessen. Passiert dies öfter, bleibt die Tiefschlafphase aus. Das hat Konsequenzen: Tagsüber sind Betroffene müde, abgeschlagen, energielos, es treten oft Herz-/Kreislaufprobleme auf oder es kommt sogar zu depressiven Verstimmungen. Manche Menschen haben Einschlaf-, manche Durchschlafstörungen, erwachen frühmorgens und wälzen dann Probleme. Hinter Einschlafstörungen stecken oft Ängste, die Muskeln sind daher angespannt. Auch Stress wirkt sich meist sehr nachteilig auf den Schlaf aus.

«Wer behauptet, nur drei bis vier Stunden Schlaf zu brauchen, der irrt. Denn auf Dauer büsst man seine Leistungsfähigkeit ein. Ein schlechter Schlaf hat immer Einfluss auf die Psyche und den Körper. Der Schlafmangel führt häufig auch zu psychischen Störungen wie depressive Verstimmungen», erklärt Andres Ricardo Schneeberger. Der Psychiatriearzt kennt aus seiner täglichen Praxis viele unterschiedliche Fälle. Er konnte auch schon manchen gestressten Manager überzeugen, sein Verhalten zu überdenken. Manchen aber fehlt die Einsicht. Sie ändern ihr Leben erst, wenn ein Burn-out sie in die Klinik bringt.

## Wie vorgehen?

In einem ersten Schritt sollten Menschen mit Schlafproblemen auf ihre Schlafhygiene ach-



Dr. med. Andres Ricardo Schneeberger hält Vorträge zum Thema Schlafstörungen.

ten und Stresssituationen entgegenwirken. Hilft dies nichts, rät Andres Ricardo Schneeberger zu einem Hausarztbesuch für erste Ursachenabklärungen. Medikamente helfen jedoch nur kurzfristig. In einem nächsten Schritt können insbesondere die Fachärzte der PDGR weiterhelfen, vor allem dann, wenn nebst den Schlafstörungen depressive, antriebslose Phasen auftreten.

## ANLAUFSTELLE PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) sind spezialisiert auf psychiatrische Erkrankungen. Schlafstörungen können sowohl organische als auch psychogene Störungen zugrundeliegen. Therapien können nützlich sein.

## Infos

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

## Vortrag

Dr. med. Andres Ricardo Schneeberger, Co-Chefarzt; «Schlafstörungen – Wie komme ich zu meinem verdienten Ruheschlaf?» ...

- ... am 25. Februar, 19 Uhr in der Klinik Waldhaus Chur (Mehrzwecksaal)
- ... am 26. Februar, 19 Uhr im Konzertsaal des Medizinischen Zentrums Heilbad St. Moritz

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBERIN:** Südostschweiz Presse und Print AG, Verleger: Hanspeter Lebrument, CEO: Andrea Masüger **LEITERIN WOCHENZEITUNGEN:** Liliana Portmann **REDAKTION BÜWO:** Ladina Steinmann, Judith Sacchi, Comercialstrasse 22, Postfach 491, 7007 Chur, Tel. 081 255 52 57, Mobile 079 955 18 04, Fax 081 255 51 21, [redaktion-buewo@suedostschweiz.ch](mailto:redaktion-buewo@suedostschweiz.ch) **ANZEIGEN:** Südostschweiz Publicitas AG, Leitung: Thomas Kundert, Comercialstrasse 20, Postfach 238, 7007 Chur, Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59, [chur@so-publicitas.ch](mailto:chur@so-publicitas.ch) **VERLAG:** Geschäftsführerin: Susanne Lebrument, Kasernenstrasse 1, 7007 Chur, Tel. 081 255 50 50, Fax 081 255 51 10 **ABO- UND ZUSTELLSERVICE:** Kasernenstrasse 1, 7007 Chur, Tel. 0844 226 226, Fax 081 255 51 10, E-Mail: [abo-chur@suedostschweiz.ch](mailto:abo-chur@suedostschweiz.ch) **VERBREITETE AUFLAGE BÜWO GESAMT:** 89 732 Exemplare (WEMF-/SW-beglaubigt, 2013) **VERBREITETE AUFLAGE BÜNDNER WOCHENZEITUNG:** 55 787 Exemplare (WEMF-/SW-beglaubigt, 2013) **DRUCK:** Südostschweiz Partner AG, Scharastrasse 9, 9469 Haag **ABONNEMENTSPREIS:** Fr. 125.– **NUTZUNGSRECHTE:** Die Nutzungsrechte des Zeitungsinhalts wie Artikel, Fotos sowie Inserate sind ausschliesslich dem Verlag der Südostschweiz Presse und Print AG vorbehalten. Jeder Verstoß wird gerichtlich geahndet.