

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 16 (2009)  
**Heft:** 176

**Artikel:** Der Traum vom Durchschlafen  
**Autor:** Hürlimann, Lea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884824>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

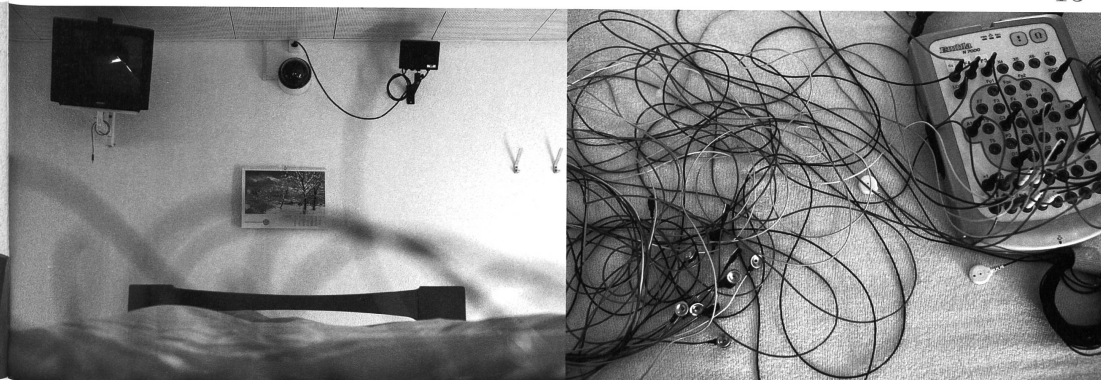
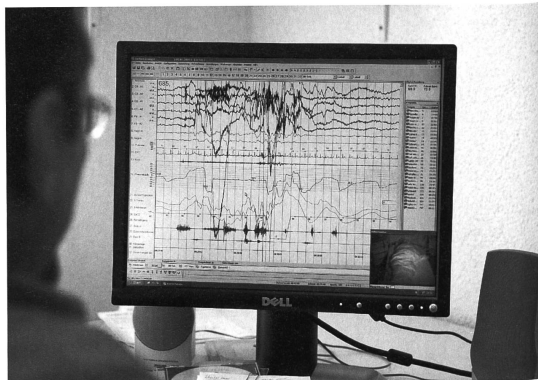
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Schnarchen, Depressionen, zu viel Kaffee – die Gründe für Schlafstörungen sind so vielseitig wie deren Auswirkungen. Den Weg ins Schlaflabor des Kantonsspitals St.Gallen finden die meisten Patienten über den Hausarzt. Manche auch über das Schiffsfahrtsamt.

von LEA HÜRLIMANN



Totalüberwachung im Schlaf. Dank Kamera, Mikrofon und Elektroden entgeht dem Pfleger nicht das leiseste Schnarchen. Bilder: Christiane Dörig

# der Traum vom

Ein lautes Schnarchen und plötzlich fallen die oberen Atemwege in sich zusammen. Keine Luft dringt mehr in Bruno Fricks\* Lunge, so sehr sich sein Brustkorb auch hebt und senkt. «Der Zustand des Schlafenden ist diesem Moment vergleichbar mit Tauchen – oder Ersticken», erklärt Doktor Otto Schoch vom interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin am Kantonsspital St.Gallen. «Er erstickt dann aber nicht, denn sein Körper sendet ein Not-signal ans Hirn, das ihn aufwachen und nach Luft schnappen lässt. Am nächsten Morgen kann er sich nicht daran erinnern.» Dieser Vorgang kann sich bei einem an obstruktivem Schlafapnoesyndrom leidenden Menschen wie Bruno Frick bis zu fünfzig mal pro Stunde wiederholen. Kein Wunder fühlt er sich am nächsten Morgen alles andere als ausgeschlafen. Ebenso unausgeschlafen fühlt sich oft seine Ehefrau, die vom lauten Schnarchen geweckt wird und dann die Atemaussetzer im Gegensatz zu ihrem Mann mitbekommt. «Da erschrecke ich dann schon manchmal und frage mich, ob ich ihm vielleicht einen Stoss versetzen soll, damit er wieder atmet.» Sie war es auch, die ihn überredete, sich im Schlaflabor untersuchen zu lassen.

An einem Donnerstag gegen 17.30 Uhr trifft Bruno Frick also im Zentrum für Schlafmedizin im Haus 33 des St.Galler Kantonsspi-

tals ein. Seine Frau begleitet ihn. Er wird diese Nacht im Schlaflabor verbringen. Im Zimmer soll er gleich seinen Schlafanzug anziehen, danach wird er verkabelt. Zuerst werden an den Schienbeinen zwei Elektroden befestigt, die seine Beinbewegung im Schlaf messen werden. Zwei weitere kommen an den Brustkorb. Dann wird sein Kopf ausgemessen und mit etlichen Markierungen versehen für die etwa zwanzig Elektroden am Kopf, die die Augenbewegung messen und die Schlafstadien bestimmen werden. Ein kleines Plastikteilchen misst die Atmung an Nase und Mund. Das Ganze wird mit einer straffen Haube am Kopf befestigt, was den Patienten wie einen Kosmonauten aussehen lässt. Dazu kommt noch eine Klammer an den Finger, die die Sauerstoffsättigung im Blut misst, sowie ein Gurt um Brust und Bauch, die die Atembewegungen aufzeichnen. Daneben wird eine Videokamera mit Nachtsicht Bruno Frick die ganze Nacht filmen und auch sein Schnarchen wird dem überwachenden Pfleger dank einem Mikrofon, das über dem Bett befestigt ist, nicht entgehen. Nach einem Check, ob alles einwandfrei funktioniert, kriegt Bruno Frick sein Abendessen und vertreibt sich den Rest des Abends mit Fernsehen. Man sagt ihm, er solle etwa zur selben Zeit zu Bett gehen wie zu Hause. Um Mitternacht muss Bruno Frick aber spätestens

# durchschlafen

schlafen, damit den Ärzten genügend Material zur Auswertung bereit steht. Die erfassten Daten ergeben auf dem Computer eine Kurve, aus der der Spezialist rasch Aufschlüsse über den Schlaf des Patienten gewinnt.

## Sex liegt drin

Im interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin am Kantonsspital St.Gallen arbeiten Lungenärzte, Neurologen und Fachärzte für Psychosomatik zusammen, ebenso Kinderärzte. Das Zentrum hat vier Betten, in denen der Schlaf der Patienten in den Nächten von Montag bis Freitag überwacht werden kann. In der Regel sind alle Betten belegt. Das Zentrum gehört zu den grössten schlafmedizinischen Institutionen der Schweiz.

Achtzig Prozent der Patienten kommen wie Bruno Frick mit einem obstruktiven Schlafapnoesyndrom, bei dem eine Verengung im Bereich der oberen Atemwege vorliegt. Diese kann angeboren sein, etwa durch ein verkürztes Kinn, oder auch die Folge von durch Übergewicht bedingten Fettpolstern am Hals. Tendenziell sind davon ältere Männer betroffen, speziell Raucher. Aber auch Frauen oder junge Leute können an einem obstruktiven Schlafapnoesyndrom leiden, zu dessen Folgen auch ein erhöhter Blutdruck und die Verkalkung von Gefässen gehören können.

Allerdings ist es sehr gut behandelbar. Die häufigste Behandlung ist die mit einem Gerät, das einen kontinuierlichen Überdruck in den oberen Atemwegen erzielt, dem CPAP-Gerät (Continuous Positive Airway Pressure). Dieses verhindert Atempausen und ermöglicht das Wiedereinsetzen einer normalen regelmässigen Atmung. Es handelt sich dabei um eine Art Maske, die der Patient künftig im Schlaf tragen muss und die durch einen Schlauch mit einem Gerät verbunden ist, das konstant Raumluft in die Nase des Schlafenden «pumpt». Seit es diese Behandlung gibt, wird auch intensiv versucht, die Bevölkerung über die Krankheit aufzuklären. So sehen wir gegenwärtig an allen Ecken das Plakat der Lungenliga, das auf ihren Schlafapnoe-Risikotest hinweist mit dem Slogan «Schnarchen kann Ihre Gesundheit gefährden».

Daneben werden im Schlaflabor diverse andere Schlafstörungen diagnostiziert und behandelt. Die Patienten werden meistens von ihrem Hausarzt zugewiesen, zum Teil auch vom Strassenverkehrs- oder Schiffsfahrtsamt, etwa nach einem Unfall im Sekundenschlaf. Im Zentrum für Schlafmedizin werden sie eingehend untersucht, unter anderem mit Befragungen über ihr Schlafverhalten und ihre Schlafhygiene. Mit Schlafhygiene sind nicht etwa saubere Bettlaken gemeint, sondern

regelmässiger Schlaf, also mehr oder weniger konstante Zubettgehzeiten (also kein Schlaf unter dem Tage), keine «artfremden Tätigkeiten» im Bett (das heisst kein Lesen von spannenden Krimis oder Fernsehen; Sex hingegen liegt drin), ferner komfortable Matratzen und Kissen, eine Zimmertemperatur um die achtzehn Grad, regelmässige körperliche Betätigung (allerdings nicht gerade kurz vor dem Zubettgehen), ein leichtes Abendessen, kein Alkohol und möglichst wenig Kaffee oder Cola am Abend.

## Jetlag und Zähneknirschen

Für Schlafstörungen wird in der Fachliteratur üblicherweise der englische Begriff «sleep disorders» verwendet. Die Amerikanische Gesellschaft für Schlafstörungen (American Academy of Sleep Disorders) unterscheidet 88 Krankheitsbilder. In der Praxis üblich ist eine phänomenologische Einteilung der Schlafstörungen in Dyssomnien und Parasomnien. Dyssomnien sind Störungen in Menge, Qualität oder Zeitpunkt des Schlafes. Dazu zählt die am häufigsten vorkommende Insomnie, die sich durch Ein-, Durchschlafstörungen und/oder schlechte Schlafqualität äussert. Ebenfalls dazu zählen die Hypersomnien, die sich durch exzessive Schläfrigkeit oder Schlafanfälle während des Tages auszeichnen. Aus-

### Gähnen

Häufiges absichtliches Gähnen hilft, glaubt man der Website [www.progaehn.ch](http://www.progaehn.ch), die Kiefermuskulatur zu entspannen und die Sehkraft zu stärken.

### Insomnia

Lateneisch für Schlaflosigkeit. Dance-Hit von Fatless aus dem Jahr 1995.

### Jetlag

Bild soll in Flugzeugen das Licht mit einem Algorithmus gesteuert werden, damit die Zeitverschiebung nicht mehr so aufs Gemüt schlägt. Wann wird wieder mal etwas Vernünftiges erfunden?

### Koalas

Schlafen bis zu zwanzig Stunden pro Tag, um Energie zu sparen. Sie schlafen somit länger als Faultiere, die in Gefangenschaft sechzehn, in freier Wildbahn nur neun Stunden schlafen.

### Lungenliga

Die Liga plästert mit ihrem Slogan «Schnarchen kann Ihre Gesundheit gefährden» die Schweiz voll. Nach dem unmöglichen Begriff Nichtraucher spricht man vermutlich bald von Passivschnarchlern.

### Milben

(Dermatophagoides pteronyssinus). Wohnen zu gut einer Million in jeder Matratze, da ihnen das feuchtwarme Klima im Bett gut bekommt. Sie ernähren sich von menschlichen Hautschuppen. Ihr Kot kann bei Allergikern nach Jahren Asthma verursachen.

klubschule

MIGROS

# Lässt Herzen höher schlagen!

Programm Musik & Kultur  
jetzt bestellen!

Beratung und Anmeldung:  
Musik & Kultur  
Klubschule Migros  
Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen  
Tel. 071 228 16 00  
musik.kultur@gmos.ch

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

**lernen  
lernen  
fordern  
fördern**

**Prüfungsvorbereitung fürs Untergymnasium**

jeweils Mi-Nachmittag, 04.02. – 29.04.09  
Intensivkurs Frühlingsferien, 30.03. – 03.04.09

**Frühlingsferienkurs** vormittags, 30.03.-09.04.09

**Nachhilfe** in Einzelunterricht

**Sek-Vorbereitungsjahr**

**Integrierte Oberstufe** mit Sekundarschule

Infoabend am Donnerstag, 26.02.09, 18.30 Uhr

**10. Schuljahr**, Richtung Gestaltung, KV, Informatik

**Zwischenjahr** mit Praktikum und Schule

**Handelsschule**

**Berufsbegleitende Sekundarschule**

für Erwachsene

Kesslerstrasse 1  
9001 St. Gallen  
Fon 071 223 53 91

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

**ORTEGA  
SCHULE  
ST.GALLEN**

Gemeinsam durchs Leben gehen:  
UBS Family, die neue Banklösung  
für Familien und Paare.



[www.ubs.com/family](http://www.ubs.com/family)

You & Us

UBS Family ist die neue, flexible Banklösung für Familien und Paare. Die Basis bildet ein attraktives Angebot fürs Zahlen und Sparen, von dem Sie gemeinsam zum Vorzugspreis profitieren. Zusätzlich stehen Ihnen massgeschneiderte Angebote fürs Ansparen und Finanzieren des Eigenheims, Vorsorgen, Vermögen aufbauen und vieles mehr zur Wahl. Was immer Ihre aktuellen Bedürfnisse im Leben sind: Ihre Familie erledigt sämtliche Bankgeschäfte bequem mit einer einzigen Lösung. Alles Weitere erfahren Sie jetzt unter **0848 848 052** oder in jeder UBS-Geschäftsstelle.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.  
UBS AG, Multertor, 9000 St.Gallen  
Tel. 071-225 25 25

 **UBS**

serdem zu nennen sind die Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, die beim Zeitzonwechsel (der sogenannte Jetlag) und bei Schichtarbeit auftreten. Parasomnien hingegen sind Dysfunktionen in Verbindung mit dem Schlaf, den Schlafstadien und dem partiellen Erwachen. Das können etwa Sprechen oder Zähneknirschen im Schlaf oder Störungen mit rhythmischen Bewegungen während des Schlafs sein.

Hinlegen, sogleich einschlafen und bis zum nächsten Morgen nicht mehr erwachen – das wünschen wir uns alle. Tatsächlich haben aber nur wenige Menschen dieses Glück. Je nach Quelle leiden zwischen neunzehn und 46 Pro-

**Mit Schlafhygiene sind nicht saubere Bettlaken gemeint, sondern mehr oder weniger konstante Zubettgehzeiten, kein Schlaf unter dem Tage, keine «artfremden Tätigkeiten» im Bett.**

zent der Bevölkerung an Schlafstörungen, ein Anteil von dreizehn Prozent weist sogar eine mittlere bis schwere Insomnie auf. Dafür kann es äussere Gründe geben wie lärmige Nachbarn, zu hohe Temperatur oder zu viel Licht im Schlafzimmer. Daneben können innere Gründe entscheidend sein und hier kommen die ärztlichen Abklärungen zum Zuge. Die inneren Gründe sind hauptsächlich nervlich bedingte Schlafstörungen und eben das obstruktive Schlafapnoesyndrom.

### Krankheit, nicht Schicksal

Was aber ist eigentlich «normaler» Schlaf? Der normale Schlaf, wie er bei neunzig Prozent der Bevölkerung vorkommt, dauert zwischen sechs und neun Stunden, wobei der Bedarf an Schlaf mit dem Alter etwas abnimmt. Daneben gibt es eine kleine Prozentzahl Kurzschläfer, die bloss vier bis sechs Stunden Schlaf pro Nacht brauchen, und ebenfalls wenige Langschläfer, die deutlich mehr als neun Stunden Schlaf benötigen. Der Schlaf selbst besteht aus verschiedenen Schlafstadien, die bei allen Säugtieren, so auch dem Menschen, gleich sind. Es sind dies der oberflächliche Schlaf, der Tiefschlaf und der Rapid-Eye-Movement-Schlaf (REM). Früher wurde letzteres auch als Traumschlaf bezeichnet, aber mittlerweile weiss man, dass man in allen Schlafstadien träumen kann. Die verschiedenen Stadien wechseln sich in der



Mit dieser Maske schläft man scheint's besser. Bild: Christiane Dörig

Nacht mehr oder weniger regelmässig ab. Deshalb spricht man von Schlafzyklen. Ein Schlafzyklus beginnt mit einem oberflächlichen Schlaf, geht dann in den Tiefschlaf über und endet schliesslich mit einer Phase des REM-Schlafes. In einer Nacht hat der gesunde Mensch vier bis fünf solche Zyklen.

Doktor Urs Stillhard, Leitender Arzt im Bereich Psychosomatik, ist der Experte für psychologisch bedingte Schlafstörungen am Kantonsspital St.Gallen. Solche psychisch dominierte Schlaflosigkeit kommt etwa bei Depressionen sehr häufig vor, oft ist sie sogar das erste Symptom einer Depression. Allerdings können nicht nur Depressionen zu Schlafstörungen, sondern umgekehrt Schlafstörungen auch zu Depressionen führen. Aber auch posttraumatische oder seelische Störungen wie ein Burn-out können Auslöser für Schlafstörungen sein. Als Ursachen für psychologisch bedingte Schlafstörungen nennt Urs Stillhard unter anderem Stress, ungelöste

Konflikte, einen depressiven Verarbeitungstil von Problemen, den Wunsch, es allen recht zu machen, Ängste. Die Therapieansätze bei solchen Schlafstörungen sind Verhaltens- oder Psychotherapien, unter Umständen auch medikamentöse Behandlungen. Die Folgen einer psychologisch bedingten Schlafstörung sind dieselben, die auch bei Schlafstörungen aus anderen Gründen auftreten, nämlich verminderte Lebensqualität, verminderte Leistungsfähigkeit, vermehrte Absenzen am Arbeitsplatz, Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme, Gereiztheit, Gefährdung für Depressionen oder Suchtkrankheiten bis zu müdigkeitsbedingten Unfällen. Viel zu oft werden Schlafstörungen als unliebsames Schicksal angesehen statt als behandelbare Krankheit und deshalb kommen viele Patienten erst sehr spät mit ihrem Problem zum Arzt.

**Lea Hürlimann**, 1988, kommt aus St.Gallen und studiert Geschichte und Erziehungswissenschaften in Bern.

### Narkolepsie

Die Krankheit kann sich in einem unwiderstehlichen Schlafdrang äussern, so dass man mitten im Gespräch oder sonstwo einnickt. Kann gefährlich sein, aber auch nützlich.

### Ohropax

Gibt es seit 1907 und in mannigfachen Formen und Farben, sogar mit Ohrbelüftung. Schon Odysseus stopfte sich Wachs in die Ohren, um dem Gesang der Sirenen widerstehen zu können.

### Pyjama

Pajam bedeutet in der indischen Sprache Urdu Beinkleid. Britische Kolonialisten brachten die leichte Hose nach Europa, wo sie erst als Freizeitbekleidung verwendet wurde, und dann mit einem Hemd kombiniert bis Ende des Ersten Weltkriegs das Nachthemd aus den Betten verdrängte.





Leon hat gar nichts geträumt.