

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Schlafstörungen können behandelt werden"  
**Autor:** Spindler, Marjella / Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820998>

#### **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:** 18.02.2026

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

# «Schlafstörungen können behandelt werden»

**Schlafstörungen beeinflussen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erheblich. Marjella Spindler, medizinische Leiterin der Klinik für Schlafmedizin in Luzern, empfiehlt deshalb, bei Schlafstörungen nicht allzu lange zu warten und sich für eine Behandlung anzumelden.**

**Z**enit: Was ist ein guter Schlaf? Welche Bedeutung hat er für den Menschen?

Dr. Marjella Spindler: Wir sprechen dann von einem guten Schlaf, wenn sich ein Mensch beim Aufstehen erholt fühlt, tagsüber keine Müdigkeitskrisen hat und subjektiv genug leistungsfähig ist. Dies zeigt, wie wichtig ein guter Schlaf für das Wohlbefinden ist. Denn Schlafmangel führt zu starken Beeinträchtigungen. Wenn zum Beispiel ein Mensch 24 Stunden nicht geschlafen hat, ist seine Reaktionsfähigkeit ähnlich eingeschränkt wie bei einem Alkoholkonsum von 0,8 Promille.

Bei Gesprächen im Alltag zeigt sich, dass zahlreiche Menschen an Schlafstörungen leiden.

Man rechnet, dass in den industrialisierten Gesellschaften rund jeder dritte Mensch Schlafstörungen hat. Wir kennen über 70 Arten von Schlafstörungen. Die grösste Gruppe ist die sogenannte Insomnie. Damit wird ein Schlaf bezeichnet, der durch eine Ein- oder Durchschlafstörung oder durch Erwachen am frühen Morgen gekennzeichnet ist. Wir unterscheiden zwischen chronischen, also seit vielen Jahren bestehenden, und kurzzeitigen Schlafstörungen bei belastenden Situationen oder Ereignissen, zum Beispiel im Zusammenhang mit einer Prüfung oder anderen Stressfaktoren.

Was sind die Ursachen der Schlafstörungen?

Rund 25 Prozent der Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) sind auf medizinische



**Marjella Spindler, Psychotherapeutin und medizinische Leiterin der Klinik für Schlafmedizin in Luzern.**

Ursachen zurückzuführen. So können etwa eine Überfunktion der Schilddrüse oder Atemstörungen zu Durchschlafstörungen führen. Dazu gehört zum Beispiel das Schlaf-Apnoe-Syndrom, eine nächtliche Atemstörung, bei der vermehrt Atempausen eintreten. Ebenso können Beinbewegungen, das «Restless-Legs-Syndrom», den Schlaf unterbrechen und erschweren. Hinter 50 Prozent der Insomnien stehen psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen und Angsterkrankungen. In 10 Prozent der Fälle sind insomnische Beschwerden im Rahmen einer anderen Schlafstörung zu klären. Dazu gehören Albträume, Schlafwandeln usw. Können körperliche und psychische Erkrankungen und andere Schlafstörungen ausgeschlossen werden, handelt es sich um eine erlernte Insomnie (15 Prozent). Diese wird

## Klinik für Schlafmedizin

Die Klinik für Schlafmedizin in Luzern besteht seit 2002 und ist zusammen mit der Klinik für Schlafmedizin in Zurzach ein spezialisiertes Kompetenzzentrum zur Behandlung jeder Art von Schlafstörungen. Diese wird von einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen und Pflegefachpersonen durchgeführt. In Luzern werden die Behandlungen nur ambulant, in Zurzach auch stationär durchgeführt.

Ein stationärer Aufenthalt von zwei bis drei Wochen ist bei einer akuten Krise angezeigt oder auch dann, wenn eine ambulante Behandlung nicht möglich oder erfolgreich ist oder wenn eine vertiefte Abklärung notwendig ist. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Zu den Angeboten der Klinik für Schlafmedizin in Luzern gehört auch die Schlafschule mit verschiedenen Seminaren rund um einen guten, stresslosen Schlaf bei Erwachsenen und Kindern sowie eine Schnarch-Sprechstunde.

Weitere Infos: Klinik für Schlafmedizin Luzern, St. Anna-Str. 32, 6006 Luzern  
Tel. 041 208 31 01, E-Mail: [ksm.luzern@ksm.ch](mailto:ksm.luzern@ksm.ch), [www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)



Fotos: Duny Schulhess

meist durch eine Belastungssituation hervorgerufen und verselbstständigt sich mit der Zeit.

Wie Sie einleitend schon gezeigt haben, haben Schlafstörungen wesentliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines Menschen.

Auf jeden Fall. Betroffene leiden unter Erschöpfung, Unwohlsein, Konzentrationseinbussen, Gedächtnisschwierigkeiten, Gereiztheit, Einschränkungen der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz usw. Zudem können Schlafstörungen langfristig die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen und eine depressive Entwicklung begünstigen.

Deswegen greifen viele Menschen in der Not zu Schlaftabletten. Ist dies sinnvoll?

Bei akuten Schlafstörungen kann eine befristete Einnahme von Schlafmitteln helfen. Auf jeden Fall soll jedoch ein Arzt konsultiert werden, denn längerfristig besteht die Gefahr eines Teufelskreises, ohne Tabletten nicht mehr schlafen zu können. Eine therapeutische Behandlung ist angezeigt, wenn der Schlaf länger als drei, vier Wochen wesentlich beeinträchtigt ist.

**Je nach Ursache und Form wird eine Schlafstörung unterschiedlich therapiert. Bei organischen Ursachen sind Abklärungen im Schlaflabor angezeigt. Dabei wird der Schlafverlauf mittels verschiedener technischer Geräte gemessen.**

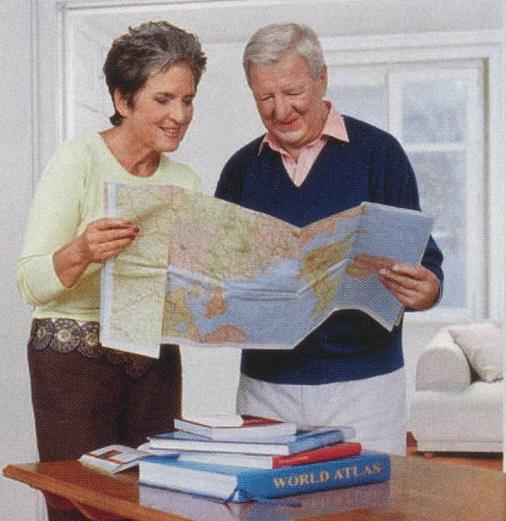
Wie kommt man zu einer Behandlung in der spezialisierten Klinik für Schlafmedizin?

Die Patienten werden uns durch den Hausarzt überwiesen. Eine direkte Anmeldung ist nicht möglich, ausser für die Schlafschule und die Schnarch-Sprechstunde (siehe Kasten). Die Wartezeit beträgt ein bis zwei Monate. Die Patienten erhalten einen ausführlichen Fragebogen zugeschickt. Dieser gibt uns zusammen mit dem Bericht des Hausarztes Aufschluss über die Form der Schlafstörung und zeigt schon vor dem ersten Gespräch die mögliche Richtung der Behandlung an.

Wie muss man sich eine Therapie in der Klinik für Schlafmedizin vorstellen?

Diese geschieht je nach Ursache und Form der Schlafstörung unterschiedlich. Die nicht medikamentöse Behandlungsmethode beruht auf psychologischen Veränderungstechniken. Anhand eines Bewegungsmessers und eines Schlaftagebuches bekommen die Patienten Einblick in ihr Schlafverhalten. Weil oft falsche Vorstellungen über den Schlaf bestehen, hilft dies, solche Fehl-

Für ein unbeschwertes Leben  
nach Ihrer  
Pensionierung.



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

© UBS 2006. Alle Rechte vorbehalten.

**UBS Vorsorgeberatung:** Um die Zeit nach der Pensionierung geniessen zu können, sollte rechtzeitig finanziell geplant werden. Ihr UBS-Berater hilft Ihnen dabei. Er analysiert Ihre Vorsorgesituation. Und zeigt Ihnen, wie Sie steueroptimiert Vermögen aufbauen können, um Deckungslücken auszugleichen oder früher in den wohlverdienten Ruhestand zu treten. Lassen Sie sich jetzt beraten – für eine sichere Zukunft.

 **UBS**



Heiteres Tanzvergnügen in prunkvollem Ambiente  
Der club sixtysix und das Grand Casino Luzern präsentieren:

# Churchmice Top-Tanzorchester

Sonntag, 7. Dezember 2008, 14.30 bis 17.30 Uhr,  
im Casineum, Grand Casino Luzern

Schwingen Sie nach Herzenslust das Tanzbein, oder schwelgen Sie einfach in musikalischer Nostalgie.

Wir freuen uns auf Sie – gemeinsam mit unserem Ehrengast  
**Judith Stamm, ehemalige Nationalrätin.**

Grand Casino Luzern, Haldenstrasse 6,  
6006 Luzern, Türöffnung: 14 Uhr  
Eintritt Fr. 15.–  
(Fr. 10.– für Mitglieder  
club sixtysix)

Mit AboPass  
Fr. 10.– statt Fr. 15.–



**NEUE LUZERNER ZEITUNG**

**GRAND CASINO LUZERN**

  
PRO  
SENECTUTE  
KANTON LUZERN

club  sixtysix

annahmen zu korrigieren. Im Gespräch lernen die Patienten unter anderem, die falschen Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung im Zusammenhang mit den Schlafproblemen zu entlarven und den Teufelskreis zwischen Schlafmangel und Sorge um die Leistungseinbussen zu durchbrechen. Sie werden mit verschiedenen Entspannungstechniken und schlafhygienischen Regeln vertraut gemacht und lernen, die Bettzeiten den natürlichen Schlafzeiten anzupassen. Der Patient, die Patientin lernt also, sich selbst zu helfen.

**Wann ist eine Abklärung im Schlaflabor nötig?**  
 Abklärungen im Schlaflabor sind bei organischen Ursachen von Schlafstörungen angezeigt. Es handelt sich vor allem um Patienten mit Atemstörungen, auch mit Bewegungsstörungen oder Tagesschläfrigkeit (sogenannter Narkolepsie). Die Patienten verbringen eine Nacht im Schlaflabor, wo sie erstaunlicherweise trotz Verkabelung meist recht gut schlafen können. Der Schlafverlauf wird mit einem standardisierten Ablauf mittels verschiedener technischer Geräte gemessen und zusätzlich mit einer Videokamera beobachtet. Die Aufzeichnungen geben zusammen mit dem Gespräch die nötigen Grundlagen für die Art der Therapie, zum Beispiel das Tragen einer Maske bei Atemstörungen.

**Wie steht es mit der Erfolgsquote bei der Behandlung von Schlafstörungen?**

Erfreulicherweise ist diese recht hoch, können wir doch bei rund 80 Prozent der Patienten langfristig eine Besserung und somit erhöhtes Wohlbefinden feststellen. Es empfiehlt sich deshalb, bei Schlafstörungen nicht allzu lange zuzuwartern und sich für eine Behandlung anzumelden.

Interview Monika Fischer

### Schlafmedizin in der Luzerner Höhenklinik Montana

Die Luzerner Höhenklinik Montana ist das Luzerner Zentrum für Schlafmedizin in Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital Luzern. Sie ist spezialisiert auf die Abklärung von atembezogenen Schlafstörungen, verbunden mit der Einleitung und Kontrolle von Therapien. Nach Anmeldung durch den einweisenden Arzt kommen die Patienten in der Regel für drei Tage zur Abklärung in die Klinik nach Crans-Montana und gehen mit der fertig etablierten Therapie wieder nach Hause.

Weitere Infos: [www.lhm.ch](http://www.lhm.ch)

Luzerner Höhenklinik Montana, 3963 Crans-Montana, Tel. 027 485 81 81

*Zuhause bleiben  
bis ins hohe Alter*

### Unser Mahlzeitendienst für Luzern, Horw, Kriens und Buchrain

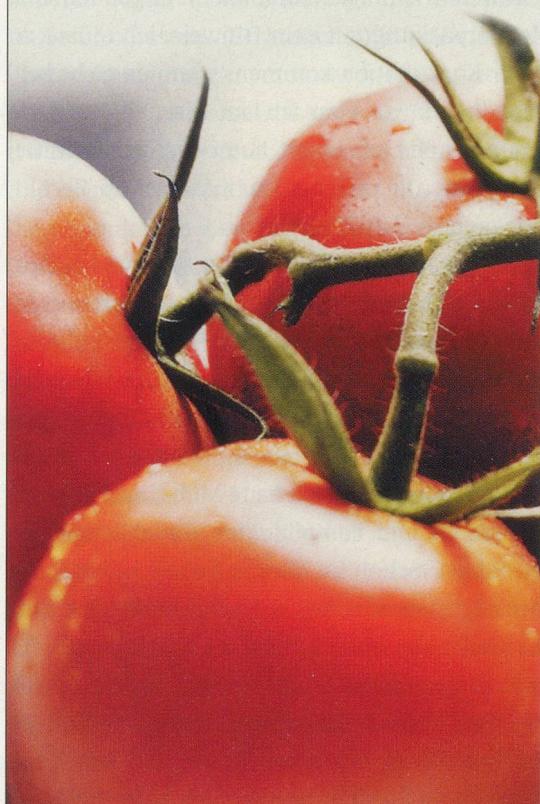
liefert gesunde,  
ausgewogene Ernährung  
direkt nach Hause.

#### Fertigmahlzeiten:

- Normalkost
- Schonkost
- Fleischlose Menüs

### Pro Senectute Kanton Luzern

Mahlzeitendienst  
Bundesplatz 14  
6003 Luzern  
Tel. 041 360 07 70  
[www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)



**mahlzeitendienst**