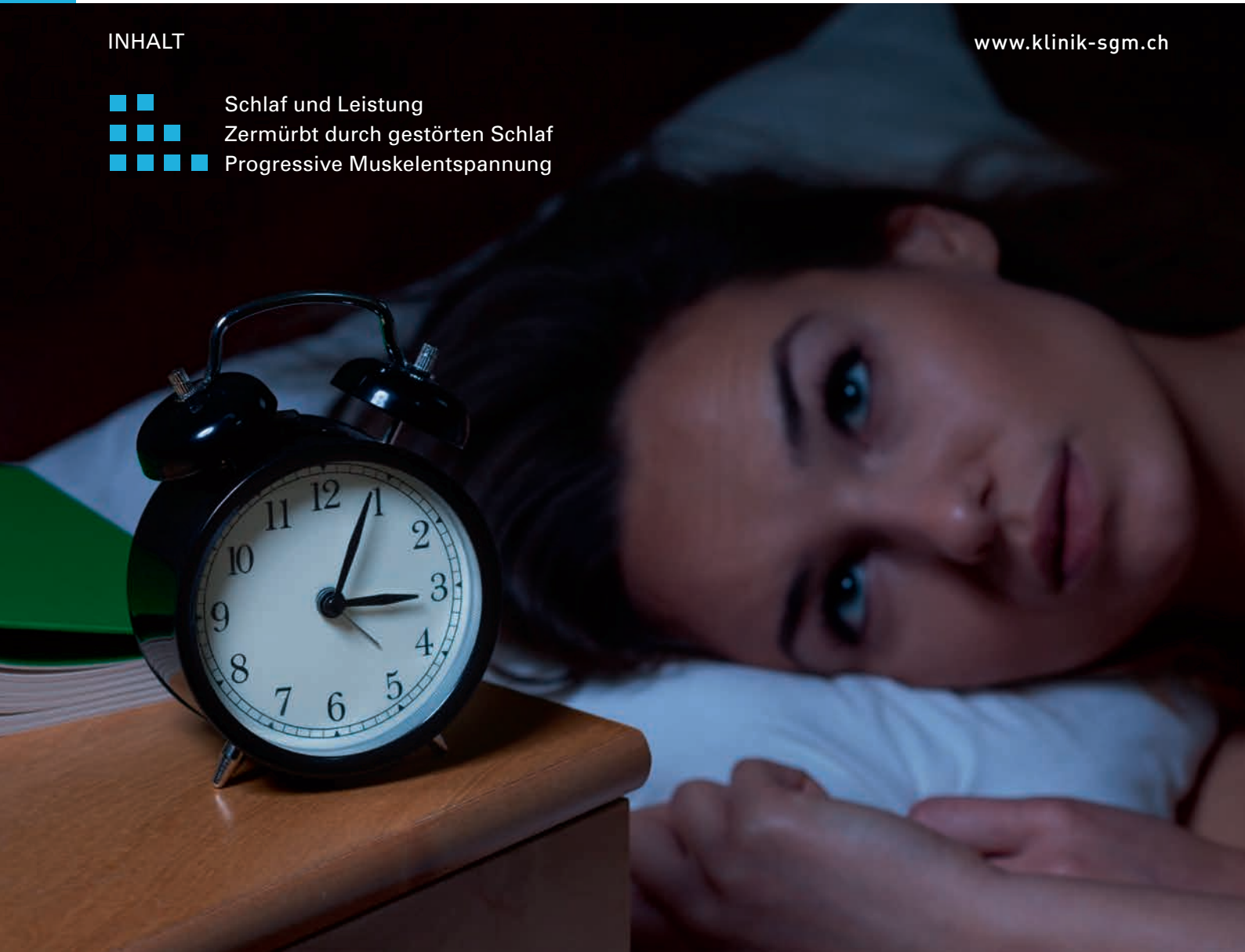


SGM NEWS

INHALT

- ■ Schlaf und Leistung
- ■ ■ Zermürbt durch gestörten Schlaf
- ■ ■ ■ Progressive Muskelentspannung

www.klinik-sgm.ch



Schlaflosigkeit belastet

■ Ein gesunder, erholsamer Schlaf ist wertvoll; fehlt er ganz oder teilweise, wird unsere Lebensqualität eingeschränkt. Ursachen und Folgen eines schlechten Schlafs können sehr unterschiedlich sein. Wenn altbewährte Hausmittel nicht mehr helfen, ist professionelle Hilfe unumgänglich. → [Seite 2](#)



Liebe Leserin, lieber Leser

Viele psychisch oder körperlich belastete Menschen schlafen schlecht. Und häufig beeinträchtigt ein gestörter Schlaf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Die Psychosomatik untersucht sowohl psychische wie auch körperliche Störungen und ihre gegenseitigen Wechselwirkungen. In der Klinik SGM Langenthal werden Menschen mit einem gestörten Schlaf daher unter beiden Blickwinkeln abgeklärt und behandelt. Darüber berichten wir in dieser aktuellen Ausgabe der SGM-News.

Dr. med. Albrecht Seiler
Leitender Arzt
Stationäre Dienste
Stellvertretender Chefarzt



Thema

Schlaf und Leistung

■ Unermüdlichkeit und Durchhaltevermögen finden in unserer Leistungsgesellschaft Anerkennung. Wer rasch ermüdet, zwischendurch einnickt oder früh zu Bett gehen muss, fällt weniger positiv auf. Denn Zeit ist Geld – und wer schläft, verliert Zeit und somit auch Geld.

Die meisten Erwachsenen benötigen 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht. In der ersten Nachthälfte kommt es häufiger zum sogenannten Tiefschlaf, in der zweiten Hälfte dominieren eher Leichtschlaf und Traumschlaf (auch REM-Schlaf genannt, Rapid-Eye-Movement-Schlaf). Genetisch festgelegte Steuergene (sogenannte clock genes) geben einen individuellen Biorhythmus vor; er bestimmt, ob wir eher zu den Lerchen, also den Frühaufstehern, gehören, oder zu den Eulen, den Spätaufstehern.

Mangelnder oder schlechter Schlaf schwächt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie das Immunsystem, und er wirkt sich ungünstig auf die hormonelle Balance und den Zuckerstoffwechsel aus. Wer an chronischen Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) leidet, hat ein mehrfach erhöhtes Risiko, an Depressionen zu erkranken. Doch auch psychische Erkrankungen und chronischer Stress führen häufig zu Schlafstörungen.

Zwar gibt es eine ganze Reihe pflanzlicher und chemischer Mittel, die beruhigend wirken, den Schlaf anstossen oder fördern, doch an vorderster Stelle muss eine gute Schlafhygiene stehen:

- Für regelmässige körperliche Bewegung sorgen
- Nickerchen (Power-Nap) nachmittags maximal 30 Minuten
- Nachmittags und abends auf Kaffee verzichten
- Abendlicher Alkohol- und Nikotinkonsum verschlechtert die Schlafqualität
- Zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen
- Abends keine grösseren Mengen trinken
- Direkt vor dem Zubettgehen körperliche und geistige Aktivitäten reduzieren
- Im Schlafzimmer für kühlere Temperatur, eine gute Matratze, Dunkelheit und Ruhe sorgen
- Das Bett ist kein Platz für Essen und Arbeit, TV oder PC
- Nachts nicht auf den Wecker oder die Uhr schauen
- Entspannungsverfahren kennenlernen und einüben
- Eine möglichst einheitliche Schlafroutine entwickeln (jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen)

Robert Pfandl
Psychologe, lic. phil.



Interview

Gestörter Schlaf

■ Eine Patientin berichtet über ihre Schlafstörungen und wie sie heute besser damit umgehen kann.

Lebensnah (LN): Sie leiden schon seit Jahren unter Schlafstörungen?

Ja, ich bin jede Nacht 6–8 Mal aufgewacht. Nur mit Mühe konnte ich jeweils wieder einschlafen. Dazu klagte mein Mann über «Schlagen» mit Armen und Beinen und über ein sehr lautes Schnarchen. Schon am Morgen fühlte ich mich todmüde. Auch tagsüber brauchte ich immer wieder Schlaf. Häufig war ich gereizt und meine Leistungsfähigkeit reduzierte sich immer mehr.

LN: Was haben Sie unternommen?

In der Nacht war Aufstehen und Essen das Einzige, das half. Doch so stieg mein Übergewicht immer weiter an. Alle Hausmittel und auch Schlaftabletten haben nichts geholfen.

LN: Sind Sie sonst gesund?

Wegen Allergien und Infekten fehlte ich oft bei der Arbeit. Dann besteht bei mir ein ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom). Mit Familie, Haus, Garten und einer Teilzeitstelle kam ich an meine Grenzen. Übergewicht, hoher Puls und Blutdruck sowie ein Diabetes begrenzen meine Leistungsfähigkeit weiter. Immer wieder zeigte sich eine Erschöpfungsdepression.

LN: Wie ging es weiter?

Die Untersuchungen in der Klinik SGM Langenthal deckten ein Schlafapnoe-Syndrom auf. Im Schlaflabor zeigte sich dann auch noch ein Restless-Legs-Syndrom. Nun habe ich ein Beatmungsgerät für die Nacht und nehme Medikamente gegen die unruhigen Beine. Ein Schlaftraining half mir, mit den Schlafstörungen besser umzugehen. Meine Lebensqualität hat sich stark verbessert. Ich bin nun sehr viel weniger müde und wieder belastbarer geworden.



Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte Fachklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit stationären, tagesstationären und ambulanten Behandlungsangeboten.

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-sgm.ch
www.klinik-sgm.ch

Einladung Fachvortrag «Schlafstörungen»

Dienstag, 25. August 2015,
17.00 – 18.00 Uhr

Referent

PD Dr. med. Ramin Khatami ist Leitender Arzt und Leiter der Schlafmedizin in der Klinik Barmelweid.

Wir laden Fachpersonen und interessierte Laien herzlich zu unseren kostenlosen monatlichen Dienstagsvorträgen ein.

Veranstaltungsort
Klinik SGM Langenthal
Tagesklinik, 3. Stock
Saal «Smaragd»

www.klinik-sgm.ch/vortrag





29. August 2015 10.00–16.00 Uhr Tag der offenen Tür

Das 28-jährige Klinikgebäude wird zurzeit komplett saniert. Bis Sommer 2015 sollen alle Bauetappen abgeschlossen sein. An einem Tag der offenen Tür möchten wir die Bevölkerung von Langenthal und Umgebung danach einladen, unsere «neue» Klinik zu besichtigen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Klinik, Tagesklinik und unsere Mitarbeitenden kennenzulernen. Es erwartet Sie ein interessantes und vielfältiges Programm. Reservieren Sie sich das Datum schon heute!

Wir freuen uns, Sie am 29. August 2015 bei uns an der Weissensteinstrasse 30 in Langenthal zu begrüssen.

Richard Hebeisen
Geschäftsführung

Behandlungsangebote

Progressive Muskelentspannung

■ Mit dieser Methode kann im ganzen Körper rasch ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden – hilfreich gegen Hektik und Stress im Alltag.

Die Klinik SGM Langenthal hilft psychisch kranken Menschen, wieder einen gesunden Lebensrhythmus zu finden. Als Ausgleich zu Stress und Anspannung verwenden wir Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson. Dieses Werkzeug hilft unseren Patienten auch nach ihrem Klinikaustritt, sich in der Hektik des Alltags zu entspannen.

Progressive Muskelentspannung (PME oder PMR)

Der Forscher und Arzt Edmund Jacobson (1888–1983) entdeckte, dass durch eine Entspannung von Muskelfasern die Aktivität im zentralen Nervensystem nachlässt. 1929 veröffentlichte er das Buch «You must relax». Jacobson ist damit Begründer der Progressiven Muskelentspannung oder Muskelrelaxation, von der eine Vielzahl von Varianten existiert. Damit kann im ganzen Körper rasch ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden.

Die Methode ist relativ leicht zu erlernen und kann in den unterschiedlichsten Lebenssituationen angewandt werden. Mit einigen Übungen können akute Anspannungszustände entschärft werden, Erregungen abklingen oder Ängste sich lösen. Versuchen Sie es selbst:

Unter www.klinik-sgm.ch/pmr finden Sie eine gesprochene Anleitung von Dr. med. Albrecht Seiler.

PMR-Gruppenangebot in der Klinik SGM Langenthal

Jeweils Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr

Bei Anmeldung von mindestens 6 Personen wird eine eigene Gruppe geführt (Tag, Zeit und Ort nach Absprache).

Kosten

Mit einer gültigen Zuweisung Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin wird dieses Angebot von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung

physiotherapie@klinik-sgm.ch oder Tel. 062 919 22 11

Impressum

Herausgeberin: Stiftung für ganzheitliche Medizin, Klinik SGM Langenthal | Satz & Gestaltung: Himmelblau AG |
Bilder: shutterstock, Marcel Bieri | Auflage: 24500 Ex. | Druck: Schürch Druck & Medien | Gedruckt auf 100% Altpapier,
vollständig chlorfrei gebleicht, FSC-zertifiziert und CO₂-neutral