

Die Schlafstruktur als Auslöser von Albträumen

Dr. rer. nat. Albrecht Vorster

Buenos Aires

ehem. Swiss Sleep House Bern, Universitätsklinikum Inselspital Bern



Schlafstörungen sind häufig in der Normalbevölkerung!



10%

Insomnie



10-20%

Schlafapnoe



7%

Restless-Legs-
Syndrome



3%

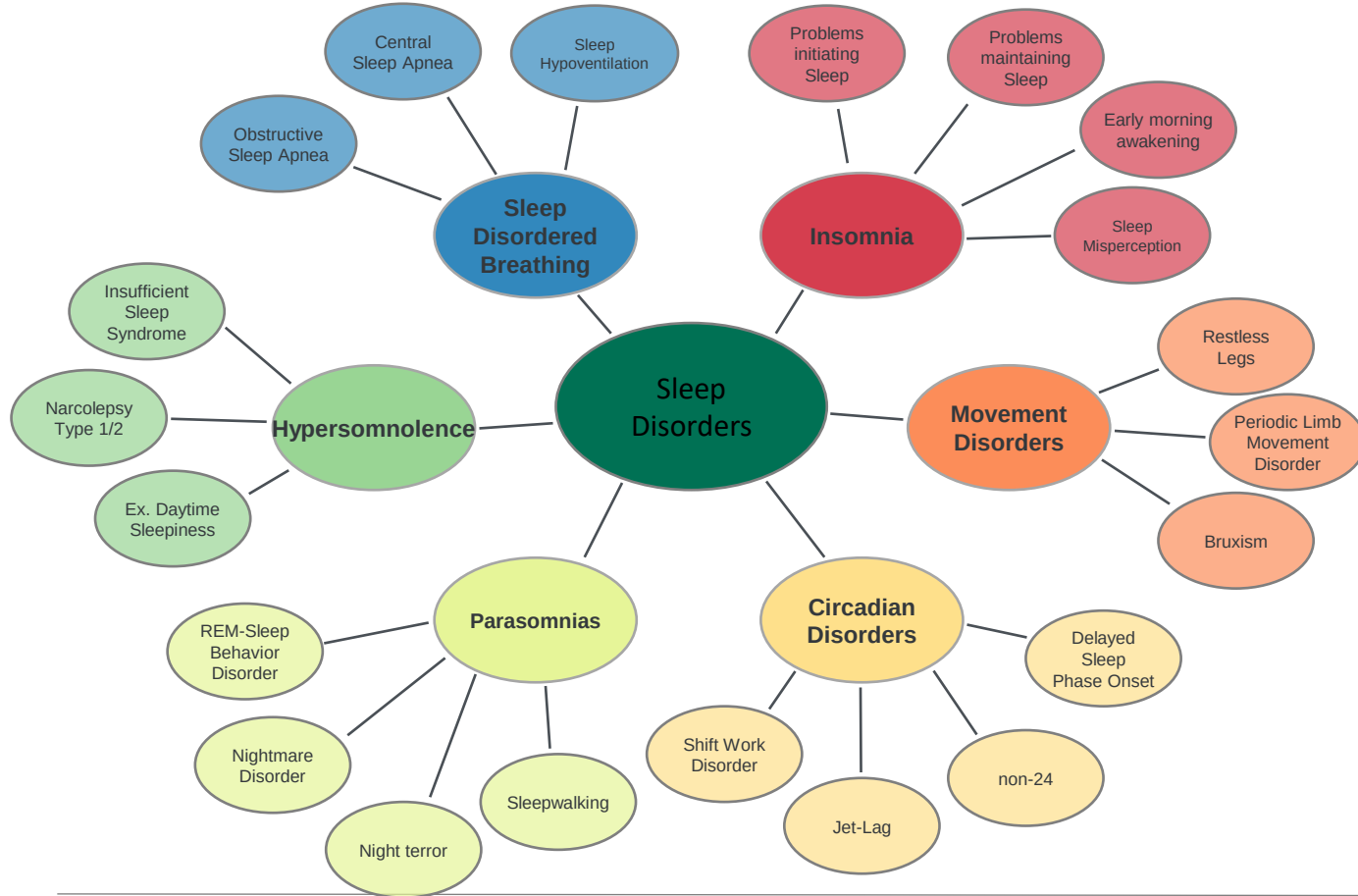
Parsomnien



3%

Alpträume

Schlafstörungen gezielt behandeln!



Schlafmittel sind bei der Mehrzahl der Schlafkrankungen wirkungslos:

Keine Wirkung bei:

- Schlafapnoe
- RLS
- Tag-Nacht-Umkehr (zirk. Rhythmusstörungen)
- Tagesschläfrigkeit

Abklärung via Fragebogen erspart Zeit und hilft Ursachen zu erfragen



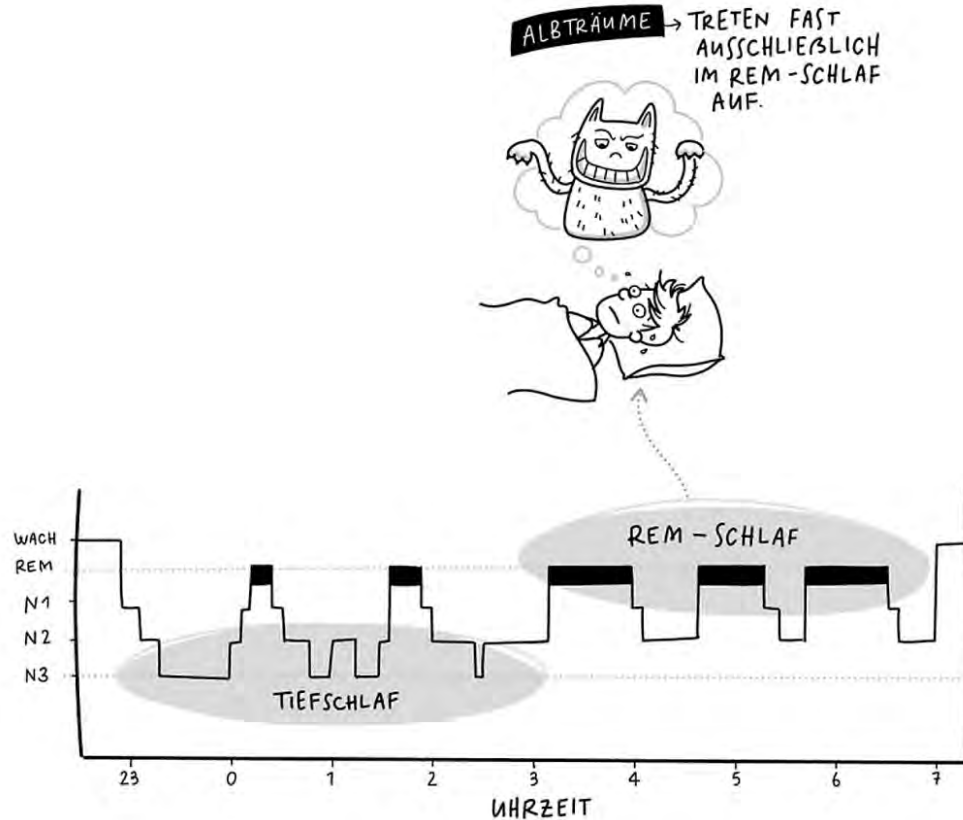
Free Download:
sleephouse.insel.ch => Schlaf Check

FRAGEBOGEN SCHLAFGESUNDHEIT					
Name: _____ Vorname: _____		Datum: _____			
H1: Wieviel Schlaf bekommen sie typischerweise pro Nacht? ____ Std (z.B. 8,5 Std)		0 NIE oder SELTEN 1 EINMAL PRO MONAT 2 1-2 MAL PRO WOCHE 3 3-5 MAL PRO WOCHE 4 > 5 MAL PRO WOCHE			
H2: Wie lange liegen sie typischerweise im Bett pro Nacht? ____ Std (z.B. 9 Std)					
H3: Ich empfinde mich als: ☐ eindeutig Morgentyp ☐ eher Morgentyp als Abendtyp					
☐ eindeutig Abendtyp ☐ eher Abendtyp als Morgentyp					
H4: Schichtarbeit: ☐ Ja, aktuell ☐ Ja, in der Vergangenheit ☐ Nein, nie					
Bitte beantworten Sie alle Fragen so, wie es in den letzten 3 Monaten typisch für Sie war!					
1. Ich schnarche					
2. Ich nicke tagsüber unbeabsichtigt ein (z.B. beim Arbeiten, Lesen, Auto fahren)					
3. Ich fühle mich tagsüber müde, erschöpft oder energielos					
4. Ich habe Probleme einzuschlafen oder liege 30 Minuten oder länger in der Nacht wach					
5. Ich nehme Mittel, um besser schlafen zu können					
6. Ich mache tagsüber Mittagsschlaf/Nickerchen					
7. Wenn ich mich abends entspanne oder nachts schlafen will, habe ich ein unangenehmes, unruhiges Gefühl in den Beinen, dass sich durch Bewegung oder Herumgehen bessert					
8. Mir wurde gesagt, dass ich im Schlaf gehe, rede, esse, mich seltsam oder gewalttätig verhalte					
9. Meine Bettgezeit oder Aufstehzeit variiert um mehr als zwei Stunden					
10. Ich habe Alpträume					
11. Meine Tagesaktivitäten werden durch Schlafprobleme beeinträchtigt					

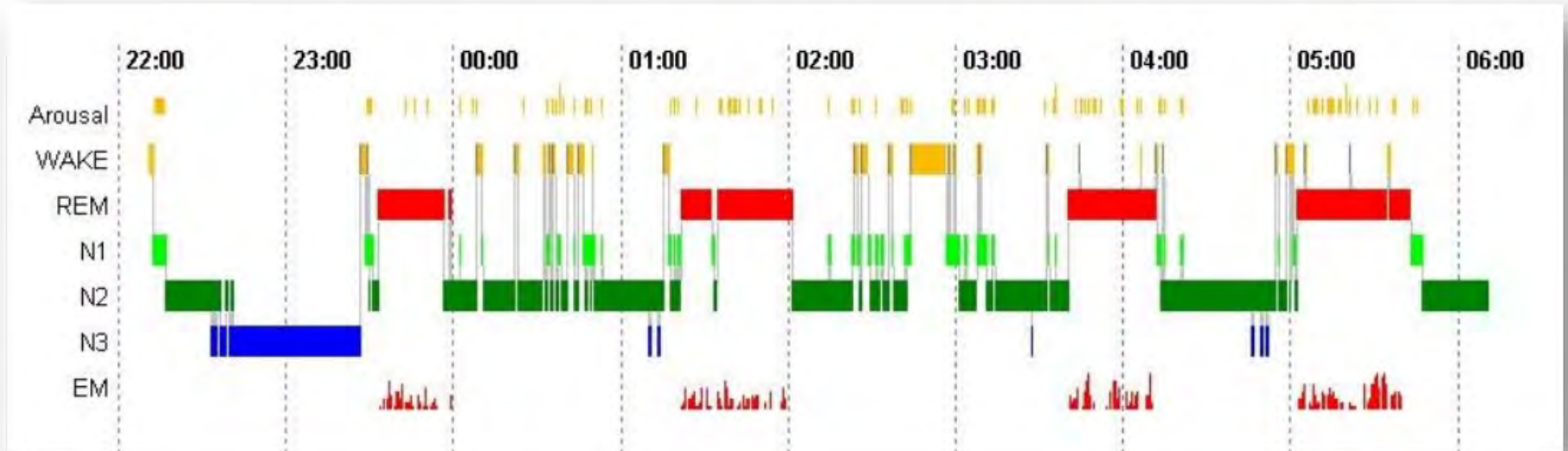
Was sind Albträume?

- Wiederkehrende Träume mit intensiven negativen Gefühlen wie Angst, Scham, Ekel, Trauer, Ärger , Schuldgefühle
 - **Begleitet vom Erwachen**
 - Emotionaler Inhalt verhindert das Wiedereinschlafen
 - Beeinträchtigung des Tagesbefindens und Alltags
- ⇒ Ängste vor dem Zubettgehen
- ⇒ Einschlafen und Durchschlafen wird gestört
- ⇒ Etwa 2-5% aller Erwachsenen betroffen
- ⇒ **Albtraumstörungen sind sehr gut behandelbar!**

Wann treten Alpträume auf?



Weckreaktionen nehmen zum Ende der Nacht zu



Was löst Weckreaktionen aus?

- Schnarchen (begünstigt durch Übergewicht, Allergien, Anatomie)
- Stress
- Alkohol
- Medikamente (Antidepressiva, Antidementiva)
- Koffein
- **Lange Bettliegezeiten (>8h) => dünner, brüchiger Schlaf**
- **Unregelmässiger Schlaf (!)**

Schlafapnoe ein unterschätzter Risikofaktor für Albträume



=> 10-20% der Bevölkerung betroffen, mehr als 15 Weckreaktionen pro Stunde

Was reduziert Weckreaktionen?

- kürzere Schlafdauer (7h), Verzicht auf Tagesschlaf => erhöhte Schlaftiefe
- regelmässiger Schlafenszeiten
- Entspannung vor dem Einschlafen (Atemmeditation, Hypnose)
- ungestörte Atmung
- Verzicht auf Essen in den drei Stunden vor dem Schlafengehen

Schlafstruktur verbessern: Schlafprotokoll

Schlafprotokoll Malen Sie jedes Kästchen aus an dem Sie geschlafen haben!

Name: _____

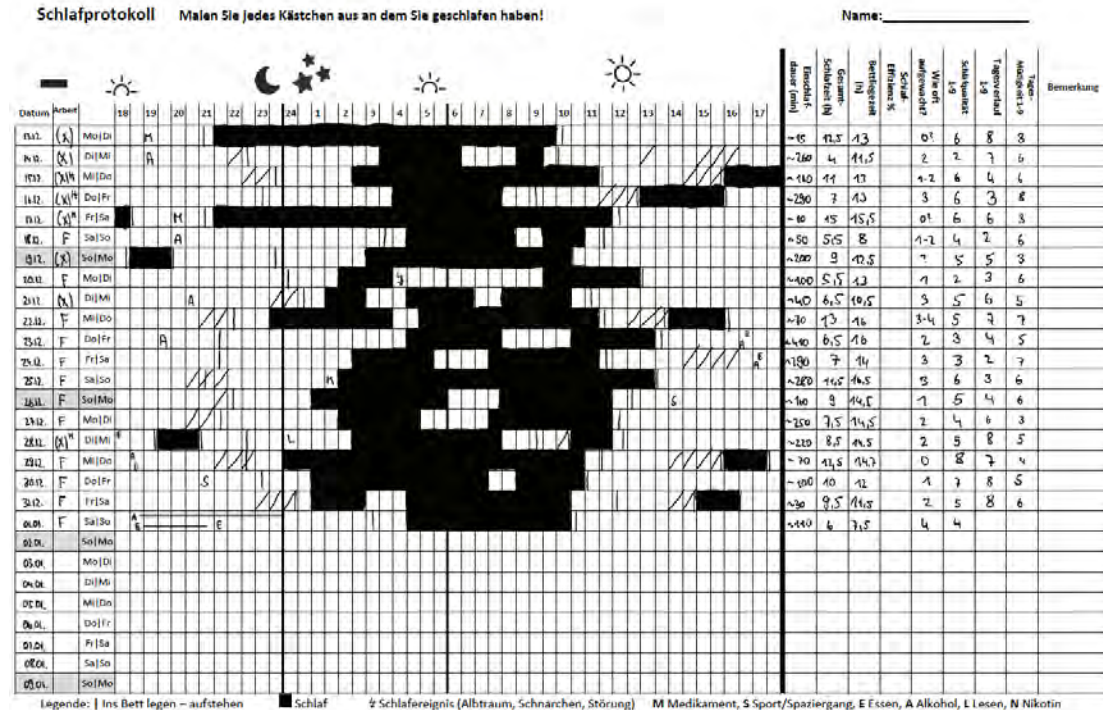
[illegible]

Bereits das Ausfüllen eines Schlafprotokolls verbessert den Schlaf und das Schlafverhalten!

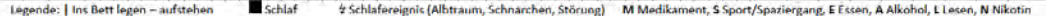
Legende: | Ins Bett legen – aufstehen ■ Schlaf ⚡ Schlafereignis (Albtraum, Schnarchen, Störung) M Medikament, S Sport/Spaziergang, E Essen, A Alkohol, L Lesen, N Nikotin

INSELGRUPPE Was würden Sie diesem Menschen raten?

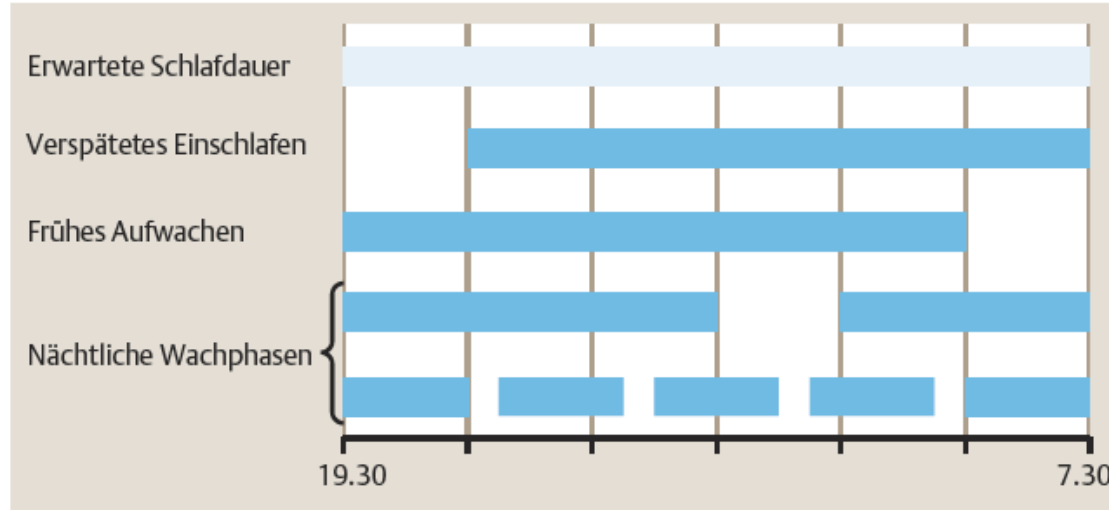
- **Wie lang sollte diese Person im Bett liegen?**
- **Wann sollte diese Person ins Bett gehen?**
- **Wann aufstehen?**



- ## => Schlaf zusammenschieben



Wenn wir zu viel Zeit im Bett verbringen...

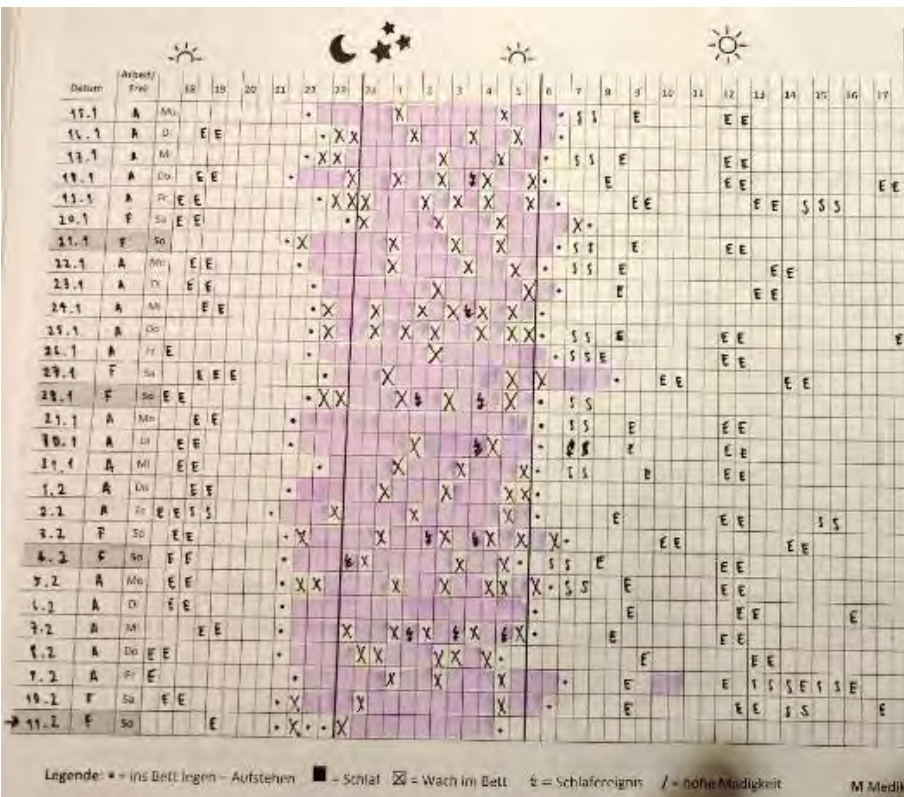


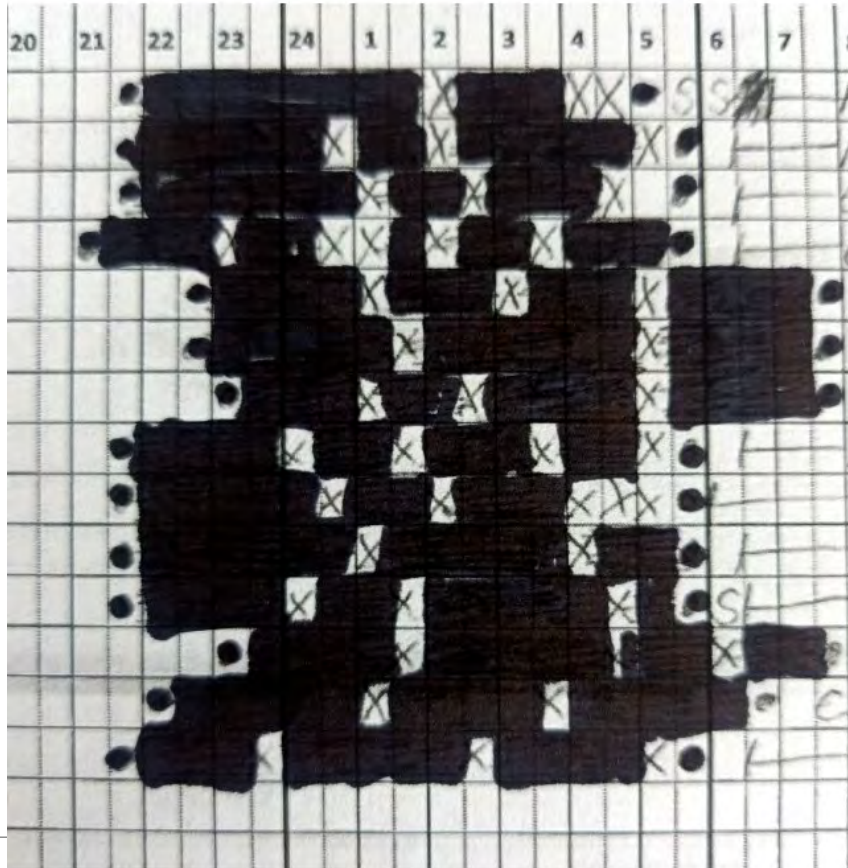
Stimmen Bettliegezeit und Schlafbedarf nicht überein, kommt es zu:

- verspätetem Einschlafen
- frühem Aufwachen
- oder nächtlichen Wachphasen

Insel G

M Medikament, **S** Sport/Spaziergang, **E** Essen, **K** Kaufen





- 7 Std Schlafdauer
- 8.5 Std Bettliegezeit

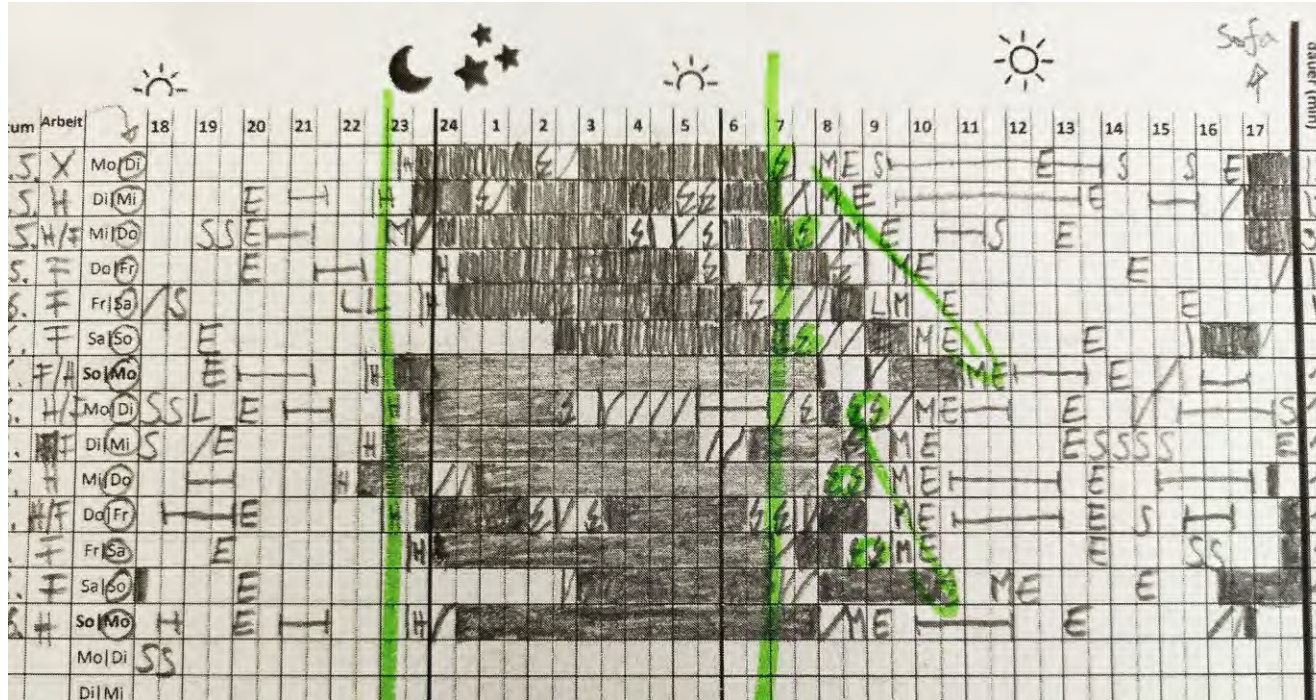
⇒ 1.5 Stunden Wachliegen

Empfehlung:

- Schlaf von 22 Uhr - 5 Uhr
- (Wochenende 23-6 Uhr)



Beispiel: Frau K., 54

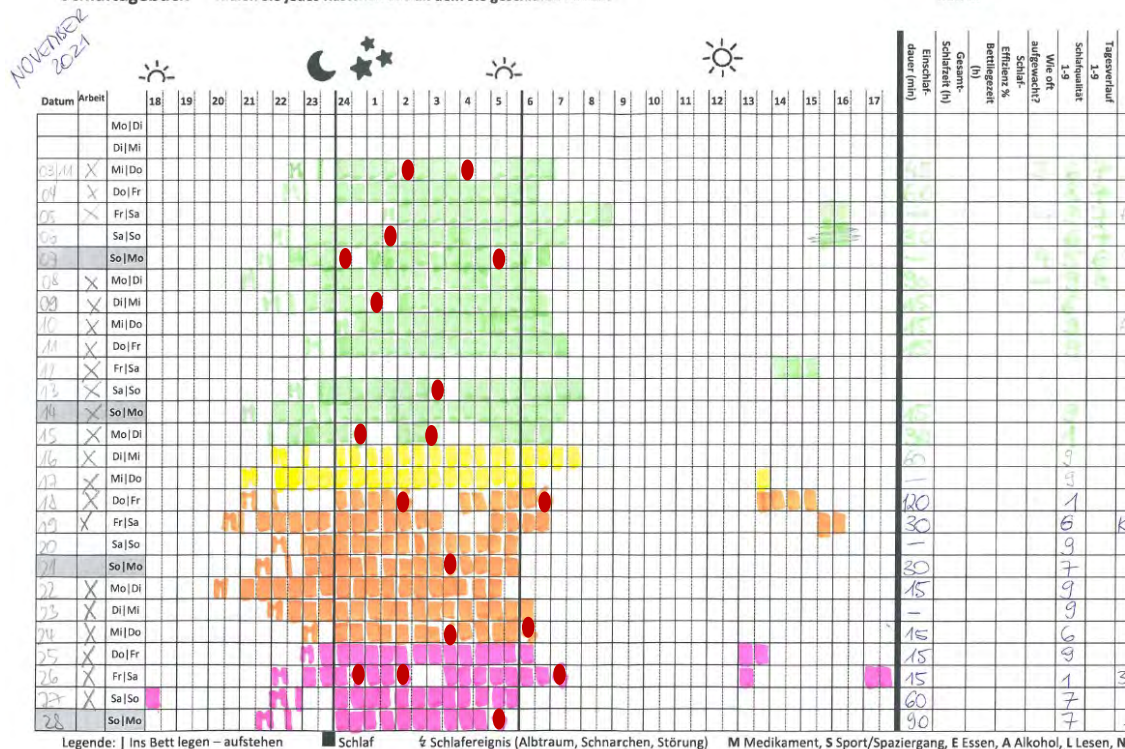


- Blitz = Albtraum
- zweite Nachthälfte!
=> aus dem REM Schlaf heraus
- Unregelmässige Einschlaf – und insb. Aufstehzeiten
- Zu lange Bettliegezeiten (bis zu 12 h) provozieren fragmentierten Schlaf

Beispiel: Frau L, 31

Schlafstagebuch Malen Sie jedes Kästchen aus an dem Sie geschlafen haben!

Name:



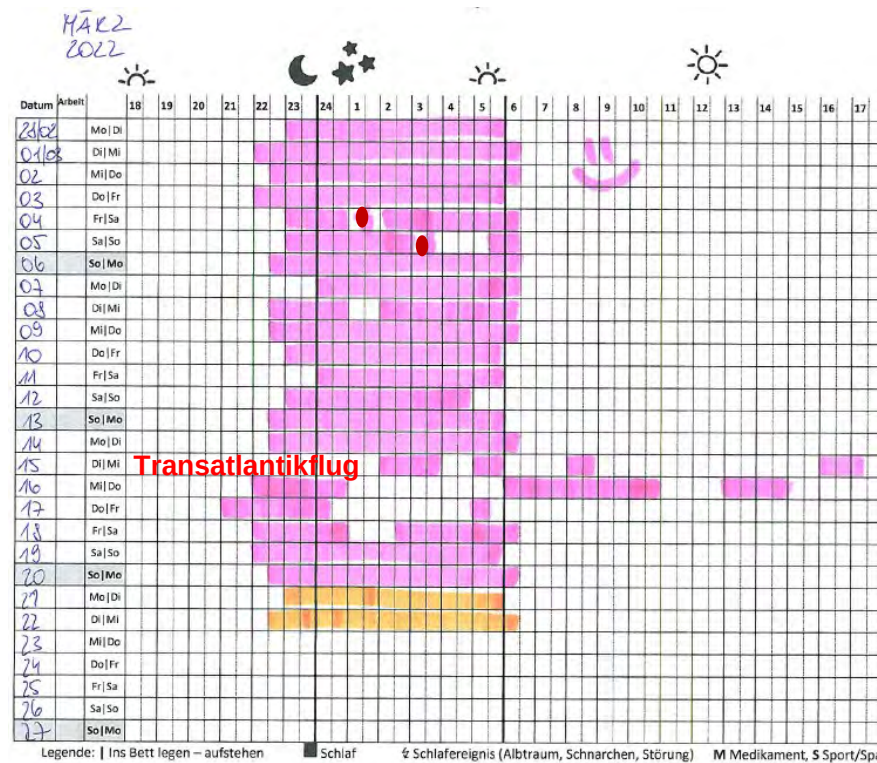
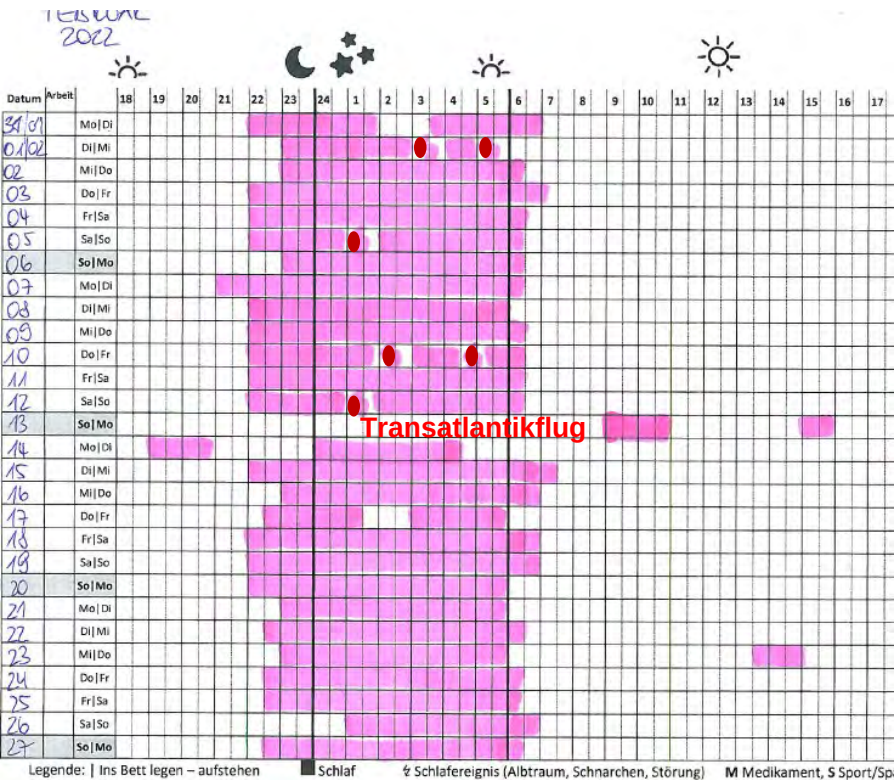
- Albträume seit 2 Jahren nach Flugzeugabsturz und Schmerzen
- Punkt = Albtraum
- «Oh, doch nicht so regelmässig»
- Unregelmässige Einschlafzeiten und Aufstehzeiten
- Tagesschlaf häufig von 60 min

=> Massnahmen:

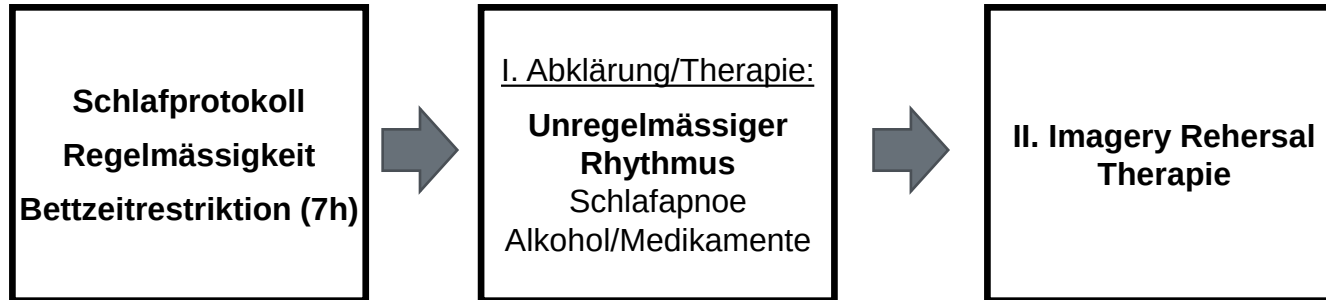
- Schlafenster 22:30-6:30 Uhr
- Reduktion von Tagesschlaf auf max 15 min
- Entspannung vor dem ins Bett gehen

Beispiel: Frau L, 31 II

=> verbesserte Schlafstruktur => Abnahme der Albträume



Vorgehen: Albträume



Imagery Rehearsal Therapie

Mein Albtraum

1. Ich erkenne den Albtraum an:

2. Das immer Wiederkehrende ist:

3. Besonders belastend ist für mich dabei:

4. Mir könnte im Traum helfen:

5. Folgende belastende Elemente wandle ich in angenehme Gefühle um:

Belastendes wiederkehrendes Element Angenehmes Bild / Gefühl

6. Mein neuer Traum braucht diese wiederkehrenden Elemente, um ihn als meinen Traum weiterhin zu erkennen, und dazu folgende angenehme Bilder / Gefühle:

7. Dieser Satz fasst das neue positive Gefühl am Ende meines Traumes zusammen:

Albträume

Angst und Schrecken im Schlaf



Zusammenfassung

- **Alpträume ≠ Trauma**
- **Schlafstruktur fast immer gestört:**
 - **organisch: Schlafapnoe**
 - **Medikamente, Alkohol, Koffeinkonsum**
 - **Verhalten: Überlange Bettzeiten, unregelmässiger Schlaf, Fehlender Puffer vor dem Schlaf**

=> Schlafprotokoll ist obligatorisch für eine Abklärung und verhaltenstherapeutische Arbeit

=> Etwa 50% der Alpträume lösen sich allein mit einer Verbesserung der Schlafstruktur

Ihre Fragen!

Schlafprotokoll kostenlos unter: <https://sleephouse.insel.ch/de/schlaf-check>

albrecht@warum-wir-schlafen.de

A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of several overlapping triangles in shades of grey, pink, green, and blue.