



NZZ am Sonntag  
8021 Zürich  
044/ 258 11 11  
www.nzz.ch/sonntag

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 126'855  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 3001498  
Seite: 95  
Fläche: 25'992 mm<sup>2</sup>

## Ausgewählte Therapien

### 2. Beim Schlaf fängt es an

Studien zeigen: Menschen, die unter Schlafproblemen leiden, bekommen zweimal häufiger eine Depression als Normal schläfer; 13 Prozent der Betroffenen erkranken innerhalb eines Jahres. Die Seeklinik Brunnen am Vierwaldstättersee setzt deshalb einen gewichtigen Teil ihres Behandlungskonzepts auf die Schlafmedizin. Behandelt werden Ein- und Durchschlafprobleme, Schlafrhythmus-Störungen, Atemstillstände (Schlafapnoe), unruhige Beine (Restless Legs), Schlafwandeln, Zähneknirschen im Schlaf und mehr. Bei manchen Patienten sind Schlafstörungen nicht Ursache, sondern ein Alarmzeichen für eine bereits bestehende Depression oder ein beginnendes Burnout. «In Phasen von Stress und Belastung nicht schlafen zu können, ist ein Hinweis dafür, dass die beiden Teile des vegetativen Nervensystems – der Sympathikus und der Parasympathikus – nicht mehr im Gleichgewicht sind», erklärt Helena Shang Meier, Fachärztin für Pneumologie, Schlafmedizin und Psychosomatik an der Seeklinik Brunnen. Dort macht man die Erfahrung, dass es vor allem Männern leichter fällt, sich eine Schlafstörung einzugestehen, als zuzugeben, dass sie ein psychisches Problem haben.

*Irène Dietschi*



**Helena Shang Meier, Ärztin an der Seeklinik Brunnen.**

### 3. Ein kurzer Stromstoss

Der Film «Einer flog über das Kuckucksnest» (1975) mit Jack Nicholson beschädigte das Image der «Elektroschocktherapie» nachhaltig. Seit einigen Jahren erlebt die Methode als «Elektrokrampftherapie» (oder auch Elektrokonvulsionstherapie), kurz EKT, ein Comeback. Die EKT wird in spezialisierten Zentren praktiziert, etwa in der Klinik Waldhaus Chur, in der Privat klinik Meiringen oder im **Sanatorium Kilchberg**. Zum Einsatz kommt die EKT bei Patienten mit schwerer Depression, die auf Medikamente und Gesprächstherapie nicht ansprechen. Während der Behandlung befindet sich der Patient mit relaxierten Muskeln in Narkose. Das Gehirn wird einem kurzen, kontrollierten Stromimpuls ausgesetzt, der einen nicht sichtbaren epileptischen Anfall auslöst. «Dieser Krampfanfall führt im Gehirn zu einer Reihe von biochemischen Veränderungen, welche die Krankheitssymptome vermindern oder zum Abklingen bringen können», erklärt Oberärztin Nurith Jakob vom **Sanatorium Kilchberg**. In der Regel sind 6 bis 15 Sitzungen notwendig. Während des Behandlungszyklus sind die Patienten hospitalisiert. Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Behandlung auch ambulant fortgesetzt werden.

*Irène Dietschi*



**Sanatorium Kilchberg: Privatlinik für Psychiatrie und Psychotherapie.**