

## ANMELDUNG

---

Patientinnen und Patienten können sich selbst anmelden oder von der behandelnden Hausarztpraxis, ihrer psychologischen oder psychiatrischen Fachperson zugewiesen werden.

Für ambulante Therapien nehmen wir Anmeldungen im Zentrum für Psychosomatik Zürich City entgegen. Anfragen für stationäre Aufenthalte erfolgen über die Zentrale Aufnahme im Sanatorium Kilchberg unter 044 716 42 75 oder per Mail an [aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch).

## WEITERE AUSKÜNFTE

---

Für weitere Auskünfte stehen unsere Fachexperten im ambulanten und stationären Behandlungsbereich gerne zur Verfügung. Organisatorische Fragen beantwortet unser Praxismanagement. Bitte wenden Sie sich an:

### Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Selnaustrasse 6

8001 Zürich

Telefon 044 716 38 38

[zentrum@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:zentrum@sanatorium-kilchberg.ch)



# Müde, unausgeschlafen und gestresst

**Spezialsprechstunde für Schlafstörungen am Zentrum für Psychosomatik Zürich City**

# Müde, unausgeschlafen und gestresst

Gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden sowie für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es gibt viele Ursachen für einen gestörten Schlaf. Längerfristige Schlafstörungen sind ein Risikofaktor für körperliche oder psychische Folgekrankheiten und sollten deshalb nicht unbehandelt bleiben. Entscheidend dabei ist, dass die Art der Schlafstörung genau erkannt und eine massgeschneiderte Behandlungsmethode angewendet wird, die je nach Art der Schlafstörung sehr unterschiedlich sein kann. Die ausführliche schlafmedizinische Anamnese, eine körperliche Untersuchung sowie der Einsatz von schlafspezifischen Messinstrumenten ermöglichen einen differenzierten Blick auf die individuelle Problemkonstellation und eine entsprechende Diagnosesicherung.

## SCHLAF UND GESUNDHEIT

---

Gestörter Schlaf ist ein weit verbreitetes Phänomen. Epidemiologische Daten zu Schlafstörungen in der Allgemeinbevölkerung ergeben, dass etwa jeder Dritte an einer Schlafstörung leidet. Am häufigsten verbreitet sind Ein- und Durchschlafstörungen aufgrund von lang andauernder psychischer Belastung wie z.B. chronischem Stress. Aber auch unruhige Beine (restless legs) oder eine gestörte Atmung (Schlafapnoe) können den Schlaf nachhaltig beeinträchtigen. Entscheidend ist darüber hinaus, ob das Schlafverhalten im Einklang mit dem individuellen Biorhythmus steht. Auch Medikamente und «Life-Style-Faktoren» wie ein unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus, Schichtarbeit oder ein rascher Zeitzonewechsel können sich auf den Schlaf negativ auswirken.

## DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNG

---

Das Angebot der Spezialsprechstunde für Schlafstörungen und Chronotherapie des Zentrums für Psychosomatik Zürich City beinhaltet diagnostische und therapeutische Aspekte. Zu den diagnostischen Abklärungen gehören eine ausführliche Schlafanamnese, Laboruntersuchungen, Schlaftagebuch, spezifische auf den Schlaf bezogene Fragebogenerhebungen sowie eine internistische und neurologische Untersuchung. Je nach Fragestellung und Vorbefunden kommen auch Aktimeteruntersuchungen, Ruhe-Wach-EEG, Multipler-Schlaflatenz-Test, Multipler-Wachbleibe-Test, Albraumanamnese oder eine individuelle Chronotypanalyse zum Einsatz. Darüber hinaus arbeiten wir mit einem Schlaflabor zusammen und können bei Bedarf weitere Fachdisziplinen hinzuziehen.

Das therapeutische Angebot umfasst neben einer individualisierten medikamentösen Behandlung Einzelberatung bei Schlafstörungen auf psychiatrischem und neurologischem Fachgebiet. Die störungsorientierte psychotherapeutische Insomniebehandlung (Einzel- und Gruppenangebot) basiert auf den Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie und Methoden der Achtsamkeit. Wir arbeiten mit Schlafhygienemassnahmen, Bettzeitrestriktion, Entspannungsverfahren und Umlenken des Aufmerksamkeitsfokus. Ebenso gehören Albraumeinzeltherapie, individualisierte chronotherapeutische Beratung und Bruxismus-Behandlung zu den vielfältigen Bausteinen unserer Angebotsstruktur. Die Chronotherapie am Zentrum für Psychosomatik Zürich City umfasst individualisierte Lichttherapie, Phasenverschiebung von gestörtem Schlaf-Wachrhythmus, Dunkeltherapie (Melatonin, Blue-light-Blocker) und Beratung für eine Wachtherapie. Ein stationäres Angebot zur Durchführung der Wachtherapie steht im Sanatorium Kilchberg zur Verfügung.