



# Schlaf und Gesundheit

Stationäres Behandlungsangebot bei  
chronischen Schlafstörungen

ZENTRUM FÜR STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

**sanatorium**KILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

# Schlaf und Gesundheit

Gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden sowie für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Er dient der Regeneration und ist erforderlich für Lernprozesse, indem neuerworbene Gedächtnisinhalte konsolidiert werden. Auch für die Verarbeitung und Regulation von Gefühlen ist gesunder Schlaf eine wichtige Voraussetzung. Welche Schlafdauer als ausreichend und erholsam gelten kann, ist individuell verschieden und abhängig von einer Vielzahl von Gewohnheiten und Umgebungsfaktoren. Veränderungen dieser Bedingungen können zu Schlafstörungen führen, die aber meist nur kurzfristig sind.

Leider können diese Störungen auch chronifizieren. Es entwickelt sich ein psychophysiologischer Teufelskreis aus dem Bedürfnis nach Schlaf, schlafbehindernden Gedanken («Ich muss jetzt unbedingt schlafen») und einem daraus resultierenden erhöhten Erregungsniveau (Hyperarousal), das wiederum den Schlaf negativ beeinflusst. Häufig kommt es im weiteren Verlauf zu ungünstigen Schlafgewohnheiten wie Tagesschlaf oder zur Einnahme von schlaffördernden Substanzen, welche die Schlafqualität langfristig verschlechtern.

## DIAGNOSTIK DER SCHLAFSTÖRUNG

---

Chronische (d.h., seit mindestens sechs Monaten bestehende) Schlafstörungen können eine Reihe von Ursachen haben, weshalb zunächst eine diagnostische Abklärung notwendig ist. Sie kann am Zentrum für Psychosomatik Zürich City (ZPZ) in der Spezialsprechstunde für Schlafstörungen und Chronotherapie erfolgen. Neben einer ausführlichen Anamnese, Laboruntersuchungen, Schlaftagebuch und spezifischen Fragebögen zum Schlaf wird bei Bedarf eine internistische oder eine neurologische Untersuchung veranlasst. Sollte die Schlafstörung körperlich bedingt oder im Rahmen einer anderen psychischen Erkrankung aufgetreten sein, wird die entsprechende Therapie eingeleitet. Gegebenenfalls wird fachübergreifend mit den medizinischen Disziplinen Neurologie, Pneumologie und Hals-Nasen-Ohren-Medizin zusammengearbeitet. Ergänzend kann eine Untersuchung in einem Schlaflabor durchgeführt werden.

## PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

---

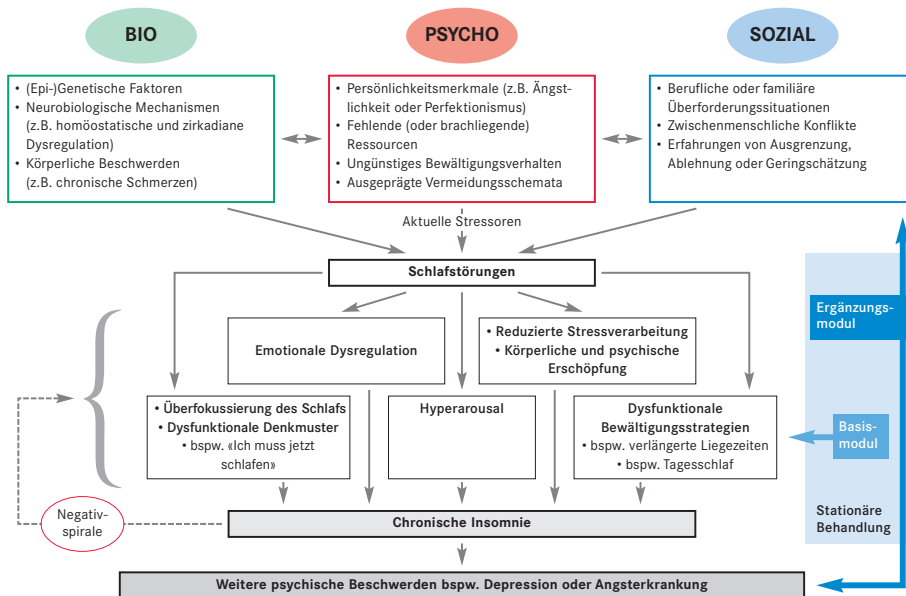
Chronische Schlafstörungen aufgrund von andauernder psychischer Belastung wie chronischem Stress, einer Diskrepanz von Schlafzeit und individuellem Biorhythmus oder einem unregelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus können entweder im ambulanten Setting im Zentrum für Psychosomatik (ZPZ) oder stationär im Sanatorium Kilchberg im Rahmen eines störungsspezifischen Therapieprogramms behandelt werden.

Eine stationäre Behandlung empfiehlt sich insbesondere dann, wenn

- die Alltagsbewältigung aufgrund der Schlafstörung erheblich eingeschränkt ist
- eine ambulante Behandlung keine ausreichende Besserung erbracht hat
- die gewohnten Bedingungen im häuslichen Umfeld sich als ungünstig für eine erfolgreiche Behandlung erweisen
- oder neben der chronischen Schlafstörung weitere psychische Beschwerden vorhanden sind.

## STATIONÄRE BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Die stationäre Insomnie-Behandlung im Sanatorium Kilchberg ist auf eine Dauer von vier Wochen ausgelegt. Sie baut auf der Gewichtung der biologischen, psychischen und sozialen Einflussfaktoren beim jeweiligen Patienten auf und berücksichtigt deren Wechselwirkungen.



Das stationäre Therapieprogramm besteht aus verschiedenen Komponenten, die individuell unterschiedlich zusammengestellt werden:

- Zweimal pro Woche *Psychotherapie im Einzelsetting*. Die Therapie besteht aus einem *Basismodul*, das kognitive und verhaltenstherapeutische Interventionen beinhaltet. Die kognitiven Interventionen zielen auf eine Veränderung der Einstellungen und Denkgewohnheiten betreffend Schlaf. Die verhaltenstherapeutischen Interventionen fokussieren Schlafgewohnheiten und die Rolle der Schlafumgebung. Zudem können auch persistierende Alpträume mit spezifischen Verfahren behandelt werden. Ein *ergänzendes Modul* der psychotherapeutischen Insomniebehandlung nimmt die individu-

ellen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren der Schlafstörung genauer in den Blick und ermöglicht – unter Einbeziehung des sozialen Umfelds – eine langfristige Verringerung stressverstärkender Verhaltens- und Interaktionsmuster sowie die Entwicklung persönlicher Ressourcen und Resilienzfaktoren. Das Ergänzungsmodul orientiert sich an der Neuropsychotherapie von Klaus Grawe, die auf eine optimale Entfaltung der vier psychischen Grundbedürfnisse (Bindung, Lust, Kontrolle, Selbstwert) zielt.

### Komponenten des stationären Behandlungsprogramms

- Die *Gruppe Schlaf und Erholung* bietet grundlegende Informationen über Schlafregulation, den Zusammenhang von Stress und Schlafstörungen, Ursachen der Chronifizierung, medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten sowie Massnahmen und Verhaltensregeln für einen verbesserten Schlaf.
- Individuelle Anpassungen und Verkürzungen der Liegezeit im Rahmen der sogenannten *Bettzeitrestriktion* verbessern die Effizienz des Schlafs und können den Schlafdruck erhöhen, wodurch das Einschlafen erleichtert wird.
- Der gezielte Einsatz von *Entspannungsverfahren* (Biofeedback, Atemübungen, Progressive Relaxation, Achtsamkeit) dient zum Abbau vegetativer und muskulärer Anspannung, durch die der Schlaf beeinträchtigt wird.
- Durch eine ergänzende *Licht-/Dunkeltherapie* kann der Schlaf-Wachrhythmus positiv beeinflusst werden.
- Das *Training emotionaler Kompetenz (TEK)* zielt auf ein verbessertes Wahrnehmen und Verstehen eigener Gefühle sowie auf die Förderung von Akzeptanz und Selbstunterstützung in belastenden Situationen, wodurch der «innere», emotionale Stress deutlich verringert wird.
- Im *Kompetenztraining Stressbewältigung* werden Grundlagen der Stressverarbeitung vermittelt und die verschiedenen Ebenen der Stressreaktion sowie die stressauslösenden und -verschärfenden Faktoren bearbeitet.
- *Kunst- und Bewegungstherapie* fördern praxisorientiert und alltagsnah die stressfreie Entfaltung individueller Ressourcen und ermöglichen eine mentale und körperliche Regeneration.

- Schlaffördernde *Medikamente* können im Einzelfall und für eine begrenzte Zeit sinnvoll sein. Als zertifizierte Klinik für Arzneimittelsicherheit (AMSP) sind wir auf eine möglichst nebenwirkungsarme Behandlung bedacht.
- Die *Sozialberatung* steht für arbeitsbezogene und versicherungsrechtliche Fragestellungen zur Verfügung, vor allem wenn es infolge der chronischen Schlafstörung zu einer Arbeitsunfähigkeit gekommen ist. Die Beratung bezweckt unter Berücksichtigung individueller Problemstellungen eine erfolgreiche berufliche Reintegration.

Besonderer Wert wird darauf gelegt, gemeinsam Strategien zu erarbeiten, wie die erlernten Verhaltensänderungen nach dem Spitalaufenthalt in den Alltag übertragen werden können. Die gesamte Behandlungsplanung erfolgt in enger Abstimmung mit neurologischen und internistischen Fachärzten unserer Klinik, die auch für die Behandlung körperlicher Begleiterkrankungen zur Verfügung stehen.

Auch Erholung ist ein wichtiges Element der Genesung. Die idyllische Lage, der grosszügige Park und die ruhige Umgebung des Sanatoriums Kilchberg tragen dazu bei. Auf urbane Anbindung muss dennoch nicht verzichtet werden: Das Zürcher Stadtzentrum ist mit Bus, Zug oder Auto in 15 Minuten schnell und bequem erreichbar.

## KOMFORT UND SERVICE

---

Für die stationäre Behandlung von Insomnie-Patienten steht aufgrund der medizinischen Indikation ein Einzelzimmer zur Verfügung, um möglichst störungsfrei schlafen und die erlernten Verhaltensweisen optimal umsetzen zu können.

Die Einzelzimmer für **allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten** verfügen über Bad und Dusche, WLAN und Fernsehanschluss. TV-Geräte können bei Bedarf gegen eine Tagesgebühr ausgeliehen werden.

Das gastronomische Angebot besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen, die jeweils als Buffet in Selbstbedienung offeriert werden. Darüber hinaus werden täglich frische Früchte, Mineralwasser, Tee und Kaffee angeboten.

Für **zusatzversicherte Patientinnen und Patienten** (oder gegen Zuzahlung einer Tagespauschale) bieten wir komfortabel eingerichtete Einzelzimmer mit Bad und Dusche, TV, WLAN, Safe und Minibar. Neben einer angenehmen Atmosphäre im gediegenen Hotelstil verfügen unsere Privatstationen über einen eigenen Garten oder eine Panorama-Terrasse.

Ausgeprägte Gastlichkeit und ein exzellenter Hotellerie-Service bilden den idealen Rahmen für Erholung und Regeneration. Das individuell ausgerichtete gastronomische Angebot verbindet in ausgewogener Weise Genuss und ernährungsphysiologische Grundsätze. Dazu gehören Menüs à la carte sowie Zwischenverpflegungen.

## ANMELDUNG UND AUFNAHME

---

Die Anmeldung für einen stationären Aufenthalt kann durch Patientinnen und Patienten selbst, durch Familienangehörige oder den behandelnden Arzt oder Therapeuten erfolgen.

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung vereinbaren wir mit Ihnen einen Vorgesprächstermin, um das weitere Vorgehen zu planen und bei Bedarf eine stationäre Aufnahme in die Wege zu leiten.

## STATIONÄRE BEHANDLUNG

---

Bitte wenden Sie sich an die Patientenaufnahme des Sanatoriums.

Montag bis Freitag 08.00–17.00 Uhr

Telefon 044 716 42 75

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

## AMBULANTE BEHANDLUNG

---

Bitte wenden Sie sich an das Zentrum für Psychosomatik Zürich City.

Montag bis Freitag 08.00–17.00 Uhr

Telefon 044 716 38 38

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