

# «Schlafproblem ist nicht gleich Schlaflosigkeit ist nicht gleich Schlafmittel»

Am 29. November 2022 eröffnet das Swiss Sleep House Bern: Ein Zentrum der Insel Gruppe und der Universität Bern zum Thema Schlafgesundheit und -störungen, das europaweit einzigartig ist. Wir haben mit dem Gründer Prof. Dr. med. Claudio L. A. Bassetti, Klinikdirektor und Chefarzt an der Berner Universitätsklinik für Neurologie und Dekan der Medizinischen Fakultät Bern, darüber gesprochen, warum dieses Projekt so wichtig ist und wie es die Hausärzteschaft unterstützen kann.

Text: Nicole Weber, Presse- und Informationsdienst (PID)  
Fotos: Adobe Stock, zVg

**Nicole Weber: Ihr Swiss Sleep House, das am 29. November 2022 in Bern eröffnet, ist eine Anlaufstelle für Personen mit Schlafproblemen. Es ist aber kein traditionelles Schlaflabor, wo Patientinnen und Patienten überwacht schlafen. Wie wird Patienten mit Schlafstörungen denn im Swiss Sleep House geholfen?**

Claudio Bassetti: Lassen Sie mich zuerst einen Schritt zurück machen. Warum ist das Swiss Sleep House Bern entstanden? Wenn es um Schlaf geht, haben wir es in der Gesellschaft mit drei grossen Herausforderungen zu tun. Erstens wissen wir heute, dass 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung irgendein Problem mit Schlaf haben.

Schlafmittelsucht, Schlaflosigkeit, Schläfrigkeit, ... das Thema ist ubiquitär. Vom Kindes- bis ins hohe Alter. Im Durchschnitt schlafen die Schweizer heute pro Nacht 40 Minuten weniger als noch vor 30 Jahren. Dafür nimmt der Konsum an Schlafmitteln zu. Weil das Problem so häufig ist, können die herkömmlichen Schlafzentren die Versorgung nicht mehr gewährleisten.

Zweitens realisieren wir als Schlafmediziner zunehmend, dass wir dank technischer Innovationen das traditionelle Schlaflabor nicht mehr für alle Patienten vorsehen sollten. Dank neuen Entwicklungen (so genannte Tele-Medizin bzw. Wearables/Nearables) kann ein Schlafmonitoring auch zu Hause in der gewohnten Umgebung erfolgen. Dort ist der Schlaf besser als im Labor und wir bringen die Gesundheitsversorgung zu den Schlafmangel-Geplagten nach Hause.



**20 bis 30 Prozent der Bevölkerung haben ein Problem mit Schlaf.**

Drittens möchte das neue Zentrum die Schlafgesundheit in der Bevölkerung fördern.

#### **Was ist unter Schlafgesundheit zu verstehen?**

Wir wissen heute, dass man sich auch «gesundschlafen» kann. Die WHO hat die Schlafgesundheit ebenfalls kürzlich als wichtig für unsere Gesundheit erklärt. Wir möchten der Bevölkerung mit dem Swiss Sleep House Bern nahebringen, dass genügend und guter Schlaf sehr wichtig ist für die Hirngesundheit sowie auch für die körperliche, mentale und soziale Gesundheit.

Diese drei Herausforderungen – der grosse Handlungsbedarf betreffend Schlafprobleme, das technische Potenzial, die Schlafforschung zu verbessern, und das Thema Sleep Health – sind die Ausgangspunkte, die uns motiviert haben, das Swiss Sleep House Bern zu eröffnen.

#### **Wie begegnet das Swiss Sleep House Bern diesen Herausforderungen?**

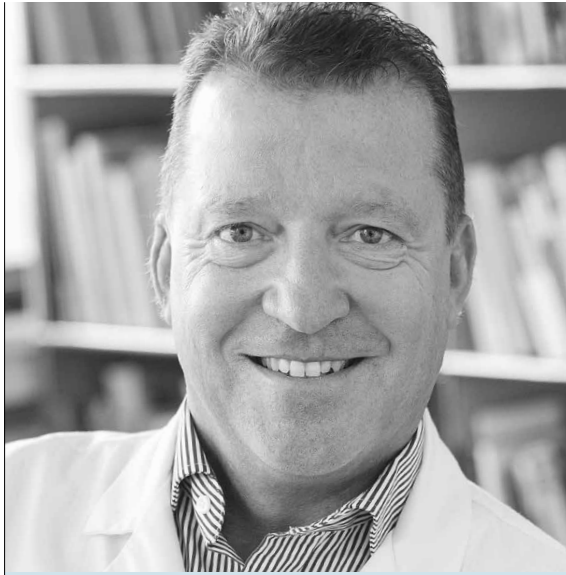
Um all diesen Themen gerecht zu werden, wird das Swiss Sleep House Bern nicht nur von Schlafmedizinerinnen (aus den Bereichen Neurologie, Pneumologie und Psychiatrie) betreut, sondern es sind auch Psychologen, Sozialarbeitende und Technologie- und Big Data-Experten involviert. Zentral ist auch eine gute Zusammenarbeit mit der Hausärzteschaft. Wir möchten eine schnelle, niederschwellige Beratung anbieten bei wichtigen Fragen (wie viel soll ich schlafen; wann kann ich Schlafmittel nehmen und wann soll ich sie

absetzen; ist Schnarchen ernst zu nehmen; Schlafwandeln und Gewalttat im Schlaf: wann abklären; Einschlafneigung: was könnte die Ursache sein; Restless Legs Syndrom: welches sind die besten besten Medikamente;...).

#### **Mithilfe von neuen Technologien (u. a. «Wearables») sollen nach einer Triage vor Ort viele Fälle von zu Hause aus, mittels Tele-Schlafmedizin, betreut werden. Wie kann man sich das vorstellen?**

Jeder Zweite hat heute sowieso schon irgendeine Uhr, die zeigt, wie lange oder tief er geschlafen hat. Das Problem der meisten dieser Tools ist, dass sie gar nicht richtig getestet sind. Es sind grobe Annäherungen. In einem anderen Projekt von mir, NeuroTec, haben wir vor einem Jahr eine Wohnung eröffnet, wo man diese verschiedenen Sensoren testen kann; überprüfen, ob sie überhaupt funktionieren, wie präzise sie sind und welche Systeme für welche Parameter zuverlässig sind. Je nachdem, was man untersuchen will – Schlafdauer, Schlafentiefe, Schlaflosigkeit –, braucht es natürlich auch verschiedene Geräte. Dass ein Gerät alles messen kann, ist eine Illusion.

Die Erkenntnisse aus unserer Forschung kommen dem Swiss Sleep House Bern zugute. Hier bekommen Interessierte gut funktionierende Wearables, um ihre Schlafgesundheit oder Schlafstörungen abzuklären. Sicher können wir nicht alles im Swiss Sleep House Bern abklären. Komplexe Fälle müssen weiterhin ins Schlaflabor. Aber wir möchten ermöglichen, rasch erste Informationen zu gewinnen.



### **Prof. Dr. med. Claudio L. A. Bassetti**

Prof. Claudio Bassetti ist Klinikdirektor und Chefarzt an der Berner Universitätsklinik für Neurologie und Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Bern. Bassetti wurde im Tessin geboren. Er ist verheiratet und Vater von drei Buben. Seine Weiterbildung in Neurologie machte er in Bern und Lausanne. Seine klinische Expertise ist breit. In der Forschung ist er klinisch und tierexperimentell aktiv. Sein Hauptinteresse gilt den Beziehungen zwischen Schlaf und Gehirn in physiologischen und pathologischen Zuständen. Er hat über 500 Publikationen und 10 Bücher veröffentlicht. Prof. Bassetti war Präsident der Schweizerischen Neurologischen Gesellschaft (SNG), der Swiss Federation of Clinical Neurosocieties (SFCNS), der Europäischen Schlafgesellschaft (ESRS) und neuerdings der European Academy of Neurology (EAN).

### **Wie funktioniert die digitale Walk-in-Triage im Swiss Sleep House Bern?**

Es gibt typische Schlafprobleme, nach denen wir vor Ort fragen, sodass wir relativ rasch triagieren können: ich schlafe schlecht; ich schnarche; ich bin tagsüber schläfrig; ich hatte einen Unfall, weil ich eingeschlafen bin; ich nehme Schlafmittel; ich arbeite Schicht; ich habe unruhige Beine; ich bin in der Nacht gewalttätig; ich habe mich nachts schon mehrmals verletzt... Aufgrund dieser Einschätzung können wir eine erste Beratung vornehmen. So möchten wir möglichst viele Leute erreichen. Natürlich arbeiten wir trotz der digitalen Unterstützung mit Schlafspezialisten. Wir wollen gesundheitsfördernd wirken, indem wir kompetent informieren. Und wir möchten mit der Hausärzteschaft eine Allianz bilden, sie für das Thema Schlaf sensibilisieren. Wir wissen leider, dass viele Patienten mit einer Schlafstörung gar nicht adäquat abgeklärt und therapiert werden.

### **Gehen diese Patienten gar nicht zum Arzt oder werden sie nicht weiter überwiesen?**

Manche gehen gar nicht zum Arzt, manche gehen zu ihrem Hausarzt und werden nicht zu Spezialisten überwiesen. Viel zu oft werden einfach Schlafmittel verschrieben. Man muss fairerweise sagen, dass die Schlafmedizin eine relativ neue Disziplin ist. Der Austausch zwischen Generalisten und Spezialisten muss sich noch etablieren. Auch daran wollen wir mitarbeiten.

### **Die Hausärzteschaft kann ihre Patienten ab dem 29. November 2022 ans Swiss Sleep House Bern überweisen. Kann sie auch selbst im Swiss Sleep House Bern mitwirken?**

Wir sind in sehr engem Austausch mit dem Berner Institut für Hausarztmedizin (BIHAM) und der BEKAG und finden gerade heraus, wie wir diese Allianz und Kooperation ausbauen können. Die Vorstellung ist, dass Hausärzte, die sich für das Thema interessieren, im Swiss Sleep House Bern bei den Triagen mitwirken. Oder dass sie sich vertiefte Kenntnisse aneignen und dann unter den anderen Hausärzten als Botschafter wirken. Wir haben vor fünf Jahren auch das internationale MAS-Programm «Sleep Medicine» an der Universität Bern geschaffen. Da können sich Interessierte berufsbegeleitend spezialisieren. Auf jeden Fall soll sich die Hausärzteschaft für rasche Triagen melden – sogar wir haben Wartefristen, aber bei uns geht es schneller als bei den üblichen Schlafspezialisten.

### **Können sich Leute mit Schlaf-Wach-Problemen auch direkt, ohne Überweisung, im Swiss Sleep House Bern melden?**

Ja, das sollte in Zukunft möglich sein. Wir sind jetzt dabei, diese ganzen Möglichkeiten aufzubauen.

**Gibt es auch Fälle von Schlafstörungen, bei denen Sie empfehlen würden, dass die Hausärzte sie selbst behandeln und nicht an Sie überweisen?**

Das ist eine schwierige Frage. Damit man überhaupt beurteilen kann, ob ein Problem ernst ist, braucht es ein gewisses Grundwissen. Es gibt Screening-Fragebögen, die man verwenden kann. Aber zwei, drei Rückfragen in der Sprechstunde genügen nicht. Es ist auch ein Ziel des Swiss Sleep House Bern, diese Kenntnisse zu verbreiten, damit kompetente Triagen bereits vom Hausarzt gemacht werden können. Natürlich gibt es viele gute Ausnahmen, aber oft wird zu wenig nach Schlafstörungen gefragt. Und wenn, dann gibt es ein Schlafmittel. Wir haben dazu vor zwei Jahren gemeinsam mit dem BIHAM eine Studie gemacht, in der wir 83 Praxen im Raum Bern befragt haben. Und es hat sich gezeigt, dass viel zu oft Schlafmittel verschrieben werden. Das Mittel erster Wahl bei Insomnia, die kognitive Verhaltenstherapie, wird hingegen selten verschrieben. Das heisst, die Kenntnisse sind teilweise nicht da.

**«Drei Herausforderungen haben uns motiviert: Der grosse Handlungsbedarf betreffend Schlafprobleme, das technische Potenzial, die Schlafforschung zu verbessern, und das Thema Schlafgesundheit.»**

**Das Swiss Sleep House Bern ist schweizweit bisher einzigartig. Hat es internationale Vorbilder? Gibt es schon Belege, dass eine solche Institution die Schlafsituation in der Bevölkerung verbessern kann?**

Das Thema ist weltweit relativ neu. Schlafgesundheit ist beispielsweise wie gesagt erst seit kurzem ein deklariertes Ziel der WHO. Ich selbst war früher Präsident der Europäischen Schlafgesellschaft, und wir haben natürlich Elemente von internationalen Vorbildern übernommen – aber ich kenne weltweit kein Projekt wie unser Swiss Sleep House Bern. Es ist vielleicht wichtig zu wissen, dass wir in Bern beim Thema Schlaf unter den besten fünf bis zehn Universitäten weltweit sind. Ich glaube daher, wir betreten hier wirklich Neuland. Deswegen wissen wir auch noch nicht genau, was funktionieren wird. Wir haben noch viele Ideen, könnten auch ganze Organisationen beraten, denken Sie z.B. an Schichtarbeit, an Spitäler oder an Sport. Das alles wird sich jetzt im Austausch mit der Bevölkerung und der Ärzteschaft in Bern allmählich herausstellen. Deswegen bin ich sehr froh, dass die BEKAG

interessiert ist – weil Schlaf ein wirklich wichtiges Thema der Public Health ist.

**Was erhoffen Sie sich zu bewirken?**

Das Swiss Sleep House Bern möchte mit dem Thema Schlaf nahe an der Bevölkerung, eigentlich in der Bevölkerung sein. Die Idee ist: Wenn die Leute nicht zu uns kommen, dann gehen wir zu den Leuten. Die Hürde, sich an uns zu wenden, soll möglichst tief sein. Das ist neu, nicht nur in der Schweiz, und deswegen müssen wir mit Trial and Error allmählich herausfinden, was funktioniert. In einigen Jahren werden wir es wissen.

**Was kann die Hausärzteschaft dazu beitragen, Schlafprobleme in der Bevölkerung zu bekämpfen?**

Sie sollte gut darauf achten, wenn die Patienten Schlaf- oder Wachstörungen andeuten. Und sich vielleicht auch Gedanken machen, welche Fragen man stellen kann, um solche Probleme zu bemerken – nicht nur «schlafen Sie schlecht?». Es braucht auch bei der Ärzteschaft noch mehr Bewusstsein darüber, dass der Schlaf wie die Ernährung, körperliche und geistige Aktivität und soziale Kontakte ein grundlegendes Element der Gesundheit ist. Ich habe erlebt, dass mir ein Arzt sagte, «der hat kein Problem mit Schlaf, der schläft ja überall ein». Das darf nicht sein. Oder Ärzte, die denken, dass bei einer Schlafstörung ein Hypnotikum die einzige Antwort ist. Wir müssen verstehen: Schlafproblem ist nicht gleich Schlaflosigkeit, ist nicht gleich Schlafmittel. Die Hausärzteschaft ist hier nur ein Faktor, wichtig sind auch die Universitäten, die mehr Lehre zum Thema Schlaf anbieten können. Und ganz wichtig: Ich möchte die Hausärzteschaft nicht schlecht darstellen. Der Bereich ist einfach noch weniger bekannt als andere. Weil es eine neue Subspezialität ist. Und trotzdem gibt es natürlich auch viele hervorragende Ärzte, die schon alles über Schlaf wissen. So oder so: Wir interessieren uns für alle Kooperationen.

Möchten Sie Patienten ans Sleep House überweisen? Interessieren Sie sich für eine Kooperation oder eine Weiterbildung? Hier finden Sie alle Informationen und Kontakte:

[www.sleephouse.insel.ch](http://www.sleephouse.insel.ch)