

# World Sleep Day®

Hosted by World Sleep Society

**MARCH 13, 2020**

Better Sleep, Better Life, Better Planet



**MedUniWien-Zertifikatskurs  
Schlafcoaching**

[www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching](http://www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching)

Institut für Bewusstsein- und  
**Traumforschung**

[www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at) | [www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)

(ITBF), +43 699 101 99 042



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR  
SCHLAFMEDIZIN UND SCHLAFFORSCHUNG  
AUSTRIAN SLEEP RESEARCH ASSOCIATION



Pressegespräch des ITBF und des MedUniWien-ZK Schlafcoaching zum  
Weltschlafstag 2020 unter dem Motto:

## **„Better Sleep, Better Life, Better Planet“**

Pressegespräch  
am 11.03.2020 um 10.00 Uhr  
im Café LANDTMANN, Wien

Ihre Gesprächspartner\*innen sind:

**Begrüßung und Moderation von Dr. Brigitte HOLZINGER** – *Institut für Bewusstseins- und Traumforschung, Psychologin, Psychotherapeutin (Gestalt), Coaching, Leiterin des Zertifikatskurses „Schlafcoaching“ an der Medizinischen Universität Wien:*  
zum diesjährigen Motto **“Better Sleep, Better Life, Better Planet“** der WSS (World Sleep Society) anlässlich des World Sleep Days 2020.

**OA. Dr. Rainer POPOVIC** – *Leiter Schlaflabor Franziskus-Spital Wien, Präsident der ÖGSM-ASRA (Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin):*  
**Schlafmedizin in Österreich: Highlights zum Weltschlafstag 2020**

**Assoc. Prof. Priv.- Doz. Dr. Henriette LÖFFLER-STASTKA** – *Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin (WPV/IPA), Univ.-Prof. Leitung der Curriculumsdirektion der MedUniWien:*  
**Berufsübergreifende Weiterbildungen an der MedUniWien: Schwerpunkt ZK Schlafcoaching**

**Dr. Maija ELTZ** – *Leiterin des Dr. Maija Eltz Instituts für Kieferorthopädie, Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung, Mitglied der deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin*  
**Neue Ansätze zur Behandlung der Schlaf-Apnoe**

**Mag. Astrid STEINDL** – *Selbständige Trainerin und MedUni zert. Schlafcoach in der Kinderarztpraxis Schumanngasse, Wien, und in den Mütterstudios Tulln, Klosterneuburg und Bad Fischau*  
**Better Child Sleep, Better Family Life, Better Planet: ausgeschlafene Kinder und ihr Beitrag zu einem ausgeglichenen Familienleben**

**Gerhard KLÖSCH, MPH** – *Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien; Co-Leitung des MedUniWien-Zertifikatskurses Schlafcoaching*  
**Wer wach sein will, muss schlafen! - Über die Rolle der Vigilanz bei der Beurteilung von Ermüdung und Arbeitsfähigkeit**

**Dr. Brigitte HOLZINGER** – *Institut für Bewusstseins- und Traumforschung, Wien; Leitung MedUniWien-Zertifikatskurs Schlafcoaching*  
**Schlafcoaching: Behandlung und Vermeidung von Schlafproblemen bei der Arbeit, insbesondere bei der Schichtarbeit**

## Inhaltsverzeichnis

VORTRÄGE .....	4
EINLEITENDE WORTE: „BETTER SLEEP, BETTER LIFE, BETTER PLANET“ .....	4
SCHLAFMEDIZIN IN ÖSTERREICH: HIGHLIGHTS ZUM WELTSCHLAFTAG 2020 .....	6
BERUFSÜBERGREIFENDE WEITERBILDUNGEN AN DER MEDUNIWIEN .....	8
NEUE ANSÄTZE ZUR BEHANDLUNG DER SCHLAF APNOE.....	10
BETTER CHILD SLEEP, BETTER FAMILY LIFE, BETTER PLANET – AUSGESCHLAFENE KINDER UND IHR BEITRAG ZU EINEM AUSGEGLICHTENEN FAMILIENLEBEN .....	11
WER WACH SEIN WILL, MUSS SCHLAFEN! - ÜBER DIE ROLLE DER VIGILANZ BEI DER BEURTEILUNG VON ERMÜDUNG UND ARBEITSFÄHIGKEIT. ....	12
SCHLAFCOACHING: BEHANDLUNG UND VERMEIDUNG VON SCHLAFPROBLEMEN BEI DER ARBEIT, INSBESONDERE BEI DER SCHICHTARBEIT.....	13
BIOSKETCHES DER VORTRAGENDEN .....	15
DR. BRIGITTE HOLZINGER .....	15
OA. DR. RAINER POPOVIC.....	16
ASSOC. PROF. PRIV.- DOZ. DR. MED. UNIV. HENRIETTE LÖFFLER-STASTKA.....	17
DR. MAIJA ELTZ .....	18
MAG. ASTRID STEINDL.....	19
GERHARD KLÖSCH, AR, MPH.....	20

## Vorträge

### Dr. Brigitte Holzinger

#### **Einleitende Worte: „Better Sleep, Better Life, Better Planet“ Innovationen aus der Welt des Schlafs aus und in Österreich. Von der Prävention bis zur Behandlung.**

Anlässlich des 13. Weltschlaftags (“World Sleep Day“) findet heuer am 11. März unter dem Motto “**Better Sleep, Better Life, Better Planet**“ ein Pressegespräch im Café LANDTMANN statt, veranstaltet vom Institut für Traum- und Bewusstseinsforschung ([www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)) und dem MEDUNIWIEN-Zertifikatskurs Schlafcoaching ([www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching](http://www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching)). Seit der Einführung des World Sleep Days 2008 dient die Veranstaltung dazu, das Bewusstsein für Schlafprobleme, Schlafstörungen und Schlafgesundheit zu fördern. Der World Sleep Day ist ausgerufen von der World Sleep Society (WSS), zu der auch die Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin (ÖGSM) gehört. Derzeit ist die Präsidentin der WSS Frau Prof. Birgit Högl, die das neurologische Schlaflabor an der Univ. Innsbruck leitet.

Die Funktion der WSS besteht einerseits darin, die Öffentlichkeit über die Behandlung, Vorbeugung und Auswirkung von Schlafproblemen aufzuklären, und andererseits ein Bewusstsein für die Bedeutung der Schlafqualität in der Öffentlichkeit und in den Gesundheitsberufen zu schaffen. Auf wissenschaftlicher Ebene ist die WSS bemüht, die Untersuchungs-Standards in der Schlafmedizin weiterzuentwickeln. Vorsitzender des Komitees ist derzeit Assoc.-Prof. Dr. Liborio Parrino. Mit diesem Pressegespräch soll ein öffentlicher Diskurs geschaffen werden, der einerseits neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Schlafforschung präsentiert, und andererseits Schlafprobleme erörtert und die Wichtigkeit der Behandlung und Prävention von Schlafproblemen betont.

Ein gesundes Leben setzt auch immer ein gesundes Schlafverhalten voraus. Schlafgesundheit füßt auf drei Säulen: **Schlafdauer, Kontinuität und Tiefe des Schlafs**. Eine Schlafdauer von etwa 7-9 Stunden wird empfohlen und kann die Lebensqualität erhöhen, das Unfallrisiko verringern und ermöglicht zudem das Erreichen der REM-Schlafphasen und somit das Erleben von Träumen. Gesunder Schlaf erhöht außerdem die Erinnerungs- und Lernleistung, während Schlafstörungen zu frühzeitiger Zellalterung führen. In Hinblick einer alternden Gesellschaft ist die Prävention von Schlafstörungen daher umso bedeutsamer. Während des Schlafens baut der Körper außerdem bestimmte Abfall-Produkte des Gehirns ab, die ansonsten die Gehirnfunktion beeinträchtigen würden. Gesunder Schlaf verbessert daher unsere Entscheidungsfähigkeit und das Verständnis für komplexe Zusammenhänge.

Dies führt zu einem schonenderen, bewussteren Umgang mit unserem Planeten, wie ein gesünderer Planet zu besserem Schlafen führt (Luft und Licht). Verlängerte Schlafzeiten führen zu Gesundheit, höherer Lebensqualität und einem geringeren Verbrauch an Ressourcen.

Auch die finanziellen Folgen der Schlafstörungen sind erheblich, laut einer US-amerikanischen Studie entstehen jährlich Kosten zwischen 92,5 und 107,5 Milliarden US-Dollar. Nur ein Drittel aller Betroffenen nimmt derzeit professionelle Hilfe in Anspruch, in Österreich nur rund 7% aller Menschen mit Schlafproblemen. Rund 20-25% der österreichischen Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Besonders verbreitet sind Ein- und Durchschlafprobleme bzw. häufiges nächtliches Erwachen (26%), Schnarchen mit und ohne Atemaussetzern (22%), Ruhelose Beine (Restless legs) (21%) und verschiedene Formen von Parasomnien wie Alb- und Angstträume, Zähneknirschen, Sprechen im Schlaf usw. (15-20%). Diese Zahlen sind alarmierend, da unbehandelte Schlafstörungen drastische Folgen haben können: Tagesmüdigkeit/Tagesschläfrigkeit (20%), Probleme beim Autofahren (17%), körperliche Folgen (38%), reduzierte Arbeitsleistung (20%), reduziertes allgemeines Wohlbefinden (18%), Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme, emotionale Instabilität (bis zu 27 %), Auswirkungen auf die Partnerschaft (22%), Kontrollverlust (Essen, Rauchen), herabgesetzte Funktion des Immunsystems. Langfristige körperliche Folgen umfassen Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Übergewicht), Herz-Kreislaufprobleme und -erkrankungen, Schlaganfälle, Demenz sowie Depressionen. Von den 7 %, die etwas gegen ihre Schlafprobleme unternehmen, konsumiert etwa die Hälfte Schlaftabletten (v.a. Frauen). Ganze 4 % versuchen ihren Problemen mit Alkohol entgegen zu wirken.

## **OA. Dr. Rainer POPOVIC, Präsident der ÖGSM**

### **Schlafmedizin in Österreich: Highlights zum Weltschlafstag 2020**

Der Schlaf ist nicht nur wichtig, weil er etwa ein Drittel unseres Lebens ausmacht, sondern vielmehr, weil er für unsere Entwicklung und unser Wohlbefinden wesentlich ausschlaggebend ist.

Zur Erinnerung an diesen Umstand hat die World Sleep Society (WSS) den Weltschlafstag vor einigen Jahren ins Leben gerufen. Die WSS kann als Dachverband der nationalen Schlafgesellschaften betrachtet werden. Auch die ÖGSM ist dort aktives Mitglied, insbesondere, da dzt. eine Österreicherin, Prof. Birgit Högl, Neurologin aus Innsbruck, die Leitung als Präsidentin innehat.

Die ÖGSM hat sich zum Ziel gesetzt, alles rund um den Schlaf fachübergreifend zu fördern. Nebst Ausbildung und Fortbildung des schlafmedizinischen Nachwuchses bietet sie auch durch die Akkreditierung eine Qualitätskontrolle der stationären schlafmedizinischen Einrichtungen in Österreich.

Ein Durchbruch, der durch das jahrelange Vorantreiben der ÖGSM unter Mitwirkung anderer Fachgesellschaften endlich erreicht werden konnte, war die erste Anerkennung der Schlafmedizin, die in Österreich ja keine eigene Fachdisziplin darstellt, durch die Österreichische Ärztekammer. Seit 2019 gibt es die Möglichkeit eines Diploms unter dem Titel „Spezialisierung in Schlafmedizin“ als Zusatzbezeichnung zum Facharzttitel zu führen. Zusätzlich können durch die ÖÄK auch Ausbildungsstätten anerkannt werden, wenn bestimmte Vorgaben erfüllt werden.

Zur Verbreitung der schlafmedizinischen Themen tragen auch universitäre Lehrgänge, wie sie zB durch das von Brigitte Holzinger und Gerhard Klösch ins Leben gerufene Schlaf-Coaching an der MedUni Wien darstellen wesentlich bei. Beide sind auch Herausgeber von interessanten Büchern rund um den Schlaf.

Die jährlich durchgeführte – und heuer vom 7.-9. Mai 2020 in Graz stattfindende - Jahrestagung integriert alle in der Schlafmedizin tätigen Fächer und ist zu einer zentralen Fortbildungseinrichtung in Österreich geworden.

Nicht nur die multimediale Welt, in die die junge Generation hineingeboren wurde, sondern auch Armut und Existenzängste und mangelhafte Bildung bei den Erwachsenen spielen eine große Rolle auf Ebene der Schlafstörungen. Männer und Frauen sind unterschiedlich betroffen, und auch das Alter spielt eine Rolle. Nur in den wenigsten Fällen wird dann auch ein Arzt konsultiert, da das chronische Leiden mit Fortbestand mehr und mehr akzeptiert bzw. als normal betrachtet wird, um das kein Aufheben gemacht wird.

Die wohl am häufigsten in den stationären Schlaflaboren gesehene Schlafstörung stellt nach wie vor die (obstruktive) Schlafapnoe dar. Kennzeichnend sind intermittierendes Schnarchen,

Übergewicht, Bluthochdruck und nicht-erholsamer Schlaf, der letztlich unbehandelt auch zu schweren sekundären Problemen (Unfallhäufigkeit, Isolation, Leistungseinbuße, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall) führen kann. Obwohl mit der Maskentherapie eine hervorragende und hocheffiziente symptomatische Behandlung zur Verfügung steht, gibt es immer wieder Probleme mit der Maskenakzeptanz. Neue Behandlungsmethoden in Richtung personalisierte Medizin kristallisieren sich allmählich aber heraus und werden künftig auch eine Rolle spielen. Nicht zuletzt mehr und mehr propagierte Phänotypisierung der betroffenen Patienten (zB PALM-Score). Schrittmachertherapie und Lagetraining sind aber auch noch zu etablierende Methoden, wie auch die Anwendung von Bisschienen wo indiziert.

## **Assoc. Prof. Priv.- Doz. Dr. Henriette LÖFFLER-STASTKA**

### **Berufsübergreifende Weiterbildungen an der MEDUNIWIEN**

*Interprofessionell zu lehren bedeutet an der MedUni Wien, das Spezialwissen verschiedener Berufsgruppen zum Wohle der PatientInnen zusammenzuführen. Als Beispiel wird ein berufsübergreifender Universitätslehrgang vorgestellt, der sich dem Problem der Schlaflosigkeit widmet.*

Laut Entwicklungsplan der Medizinischen Universität Wien 2019 – 2021 stellt die Weiterbildung für die Medizinische Universität Wien neben Forschung, Lehre, Patientenversorgung eine Kernaufgabe dar und ist Teil der Gesamtstrategie im Sinne von „Life Long Learning“. Die Weiterbildungsangebote richten sich primär an Personen mit universitären Abschlüssen, jedoch auch Personen mit allgemeiner Universitätsreife und einschlägiger Berufserfahrung. Die zukünftigen Entwicklungen an der MedUni Wien werden curriculare (Universitätslehrgänge und Zertifikatskurse) und non-curriculare Weiterbildungsangebote beinhalten.

Im aktuellen Studienjahr sind an der Medizinischen Universität Wien insgesamt 33 Universitätslehrgänge (ULG) und vier Zertifikatskurse eingerichtet: Arbeitsfähigkeits- und Eingliederungsmanagement, Arbeitsmedizin, MSc Arbeits- und Organisationsmedizin, Arbeitsmedizinische Fachassistenz, Clinical Research, Endodontology, Esthetic Dentistry, Gender Medicine, Health Care Facilities, Health Care Management- MBA, Health Care Management – Akademische/r Experte/in (HCM-AE), Intensivpflege, Interdisziplinäre Schmerzmedizin (ISMED), Medizinische Hypnose, Medizinische Physik, Parodontologie, Periodontology und Implantology, Professionelle Interaktion und Counseling, Prothetik – Interdisziplinäre Therapiekonzepte, Psychotherapieforschung, Master of Public Health (MPH), Study Management – Zertifizierte Studienassistenz, Study Management – Akademisch geprüfte/r StudymanagerIn (AE), Study Management – Master of Science (MSc) in Study Management, Toxikologie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Grundlagen und Praxis, Transkulturelle Medizin und Diversity Care, Krisenintervention und Suizidprävention, Schlafcoaching.

Einige der Lehrgänge werden in Kooperation mit anderen Universitäten (z.B., TU Wien, Uni Wien, Basel, etc.) angeboten.



**Ein Beispiel: MEDUNIWIEN-Zertifikatskurs „Schlafcoaching“ hilft Angehörigen verschiedener Berufsgruppen, Schlafstörungen zu erkennen und zu beheben.**

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlaf. Und das ist gut so. Denn nur, wer genügend schläft, ist den Aufgaben des Tages gewachsen. Rund die Hälfte der ÖsterreicherInnen hat (laut einer Studie der MedUni Wien aus dem Jahr 2018) jedoch Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. Schlafstörungen reduzieren die Lebensqualität, nichtorganischen Schlafstörungen stärker als organische. Die Hypersomnie führt zu stärkeren Lebensqualitätseinbußen, bei organischen Schlafstörungen sind Apnoepatienten stärker als obstruktive Schnarcher in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Es kommt zur Reduktion des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, selbständigen, beruflichen und zwischenmenschlichen Funktionieren, und der persönlichen Erfüllung. Adäquat behandelt – resultiert eine niedrigere (Re-)Hospitalisierungsrate. Hier können Schlafcoaches helfen, oft ist die Motivation zur Behandlung nicht gegeben, und Psychoedukation hilfreich. Betrachten wir die Schlafarchitektur: Haben Sie ausreichend Zeit in Tiefschlafphasen (Phase 4) verbracht? So konnten Sie sich regenerieren. Ausreichend Phase 2 ? So werden Sie mit dem subjektiven Gefühl erholt geschlafen zu haben, nicht gerädert, aufwachen. Geträumt? Auch wenn Sie den Traum nicht erinnern, er dient der Verarbeitung, ohne die wir den nächsten Tag nicht oder schlechter bewältigen würden.

Der dreisemestrige postgraduelle Kurs „Schlafcoaching“ richtet sich an ÄrztInnen, nicht medizinisches Personal sowie PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und VertreterInnen anderer helfender Berufe. In den verschiedenen Modulen werden Schlafstörungen unter anderem aus neurologischer, psychologischer und somatischer Sicht beleuchtet. Die Teilnehmenden werden mit Grundlagen der Schlafhygiene, Techniken der Hypnosetherapie vertraut gemacht. „Der Lehrgang vermittelt zudem die Grundlagen für eine respektvolle Kommunikation und den ethisch korrekten Umgang mit Patientinnen und Patienten – und: Er schult die soziale Kompetenz“, so Brigitte Holzinger und Gerhard Klösch, die den Lehrgang leiten.

**Fakten:**

Dauer: 3 Semester, berufsbegleitend

Abschluss: Zertifizierter Schlafcoach

Infos und Anmeldung: [www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching/](http://www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching/)

**Dr. Maija ELTZ**

## **Neue Ansätze zur Behandlung der Schlaf Apnoe**

Schlafapnoe ist eine schlafbezogene Atmungsstörung und in der Bevölkerung weit verbreitet. Sie kann Tagesschläfrigkeit und Sekundenschlaf verursachen und zu schweren Einschränkungen des Alltags der Betroffenen führen. Standardmäßig wird Schlafapnoe mithilfe einer CPAP- Maske therapiert, einer Atemmaske, die die Verengung der Atemwege verhindert und für einen Überdruck auf die Atemwege sorgt. Neue Ansätze zur Behandlung der Schlafapnoe kommen aus der Kieferorthopädie, unter anderem von Dr. Maija Eltz. Zu den operativen Behandlungsmethoden zur Erleichterung der Atmung zählt die bilaterale sagittale Segmentosteotomie.

**Mag. Astrid STEINDL**

**Better Child Sleep, Better Family Life, Better Planet – ausgeschlafene Kinder und ihr Beitrag zu einem ausgeglichenen Familienleben**

Nichts ist im Leben einer Mutter ein so wichtiges Thema wie das Essen und Schlafen ihres Kindes/ ihrer Kinder. Da erholsamer Kinderschlaf einen direkten Einfluss auf den Schlaf der Eltern hat und auch die kindliche Entwicklung beeinflussen kann, ist dieses Thema vor allem in der Kinderzeit für Eltern besonders relevant. Immer wieder nächtliches geweckt-werden nach dem ersten Lebensjahr hinaus kann viele Eltern an ihre persönlichen Grenzen bringen. Oft haben Eltern gute Ressourcen die ersten 9 Monate mit weniger Schlaf auszukommen, besteht aber sehr unterbrochener Schlaf darüber hinaus bzw. weit ins Kleinkind- oder Schulalter hinein, können sowohl die kindliche als auch die elterliche Gesundheit darunter leiden. Verbessert sich die Schlafqualität bzw. das Schlafverhalten der Kinder, so hat das einen sehr positiven Effekt auf den elterlichen Schlaf. Besserer Kinderschlaf führt zu ausgeruhten Kindern und Eltern und ermöglicht den Eltern wiederum ihren kleinen Nachkömmlingen eine entspanntere familiäre Situation zu bieten...Better Child Sleep – Better Family Life – Better Planet.... Darum ist es wichtig Eltern ein Rüstzeug zu geben, das es ihnen ermöglicht die Schlafsituation der ganzen Familie zu verbessern. Dies passiert einerseits in Workshops und Seminaren für Eltern, in Gesprächsrunden der Babycouch bzw. bei Schulprojekten und auch in Einzelgesprächen. Schlafhygiene für Kinder ist ein noch sehr unbekanntes Feld, das leider viel zu oft nur auf die Diskussion von Co-Sleeping oder Ferbern reduziert wird. Gute Schlafhygiene ist aber weitaus mehr und kann Familien zu einem entspannten bindungsorientierten Zusammenleben und zu erholsamen Schlaf führen.

## Gerhard KLÖSCH, MPH

### **Wer wach sein will, muss schlafen! - Über die Rolle der Vigilanz bei der Beurteilung von Ermüdung und Arbeitsfähigkeit.**

Ausreichender und erholsamer Schlaf wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Tage aus. Dieser Aussage werden viele aus eigener Erfahrung zustimmen und das deckt sich auch mit dem Wissensstand von Schlafexperten. Doch ein genauer Blick auf die Erklärungsansätze über den Erholungswert des Schlafs (Dauer, Zeitpunkt, Schlaftiefe usw.) zeigt, dass unser Wissen dazu noch sehr vage ist. Wie sich ein guter, erfrischender Schlaf objektiv darstellt ist nach wie vor Gegenstand lebhafter Diskussionen; ebenso das Wechselspiel zwischen der Leistungsfähigkeit am Tage und einen erholsamen Nachtschlaf. Eine besondere Brisanz bekommt dieses Thema immer dann, wenn es um die Auswirkungen von gestörtem Schlaf auf die Arbeitsleistung und der Unfallgefährdung durch Übermüdung (Sekundenschlaf) geht, oder bei der Problematik von Schichtarbeit und Schlaf. Experten erklären die Wechselwirkungen von Schlaf und Leistungsfähigkeit häufig dadurch, dass guter Schlaf die „Vigilanz“ fördere. Der Begriff Vigilanz wird dabei vorschnell mit „Wachheit“ oder „der Fähigkeit über einen längeren Zeitraum aufmerksam zu sein“ gleichgesetzt. Eine Ansicht, die einer genaueren Betrachtung des Begriffs Vigilanz nicht standhält und zu kurz greift. Doch was ist Vigilanz? Vigilanz ist ein theoretisches Konzept, das nicht direkt beobachtet werden kann, sich aber indirekt in fast allen Vitalfunktionen zeigt. Wer leistungsfähig, reaktionsschnell, sich generell wach und aufmerksam erlebt, hat ein hohes Maß an Vigilanz, wer müde, erschöpft und sich ausgebrannt fühlt, ein geringes. Dieser lediglich beschreibenden Auffassung von Vigilanz wird das Konzept der *Vigilanz als Ressourcenmanagement* gegenübergestellt. Nimmt Wachheit (verstanden als eine Vital-Ressource) ab, versuchen wir durch Aktivierung anderer Ressourcen fehlende Wachheit zu kompensieren. So versuchen müde Kinder durch besonders aktives Verhalten ein drohendes Einschlafen abzuwehren. Dies gelingt eine Zeitlang, doch mit zunehmender Ermüdung wird auch die Zahl kompensatorisch eingesetzter (Fremd-)Ressourcen immer geringer, da diese für die Aufrechterhaltung anderer Vitalfunktionen notwendig sind. Es kommt infolge zu müdigkeitsbedingten Ausfällen und Fehlverhalten. Diese Auffassung von Vigilanz als Vital-Ressourcenmanagement eröffnet neue Perspektiven bei der Beurteilung der Auswirkungen von erholsamem und ausreichendem Schlaf auf das Wachsein, vor allem im Zusammenhang von Arbeitsfähigkeit und Ermüdungsprozessen.

Brigitte Holzinger & Gerhard Klösch: *Schlafstörungen. Psychologische Beratung und Schlafcoaching*. Springer Verlag, 2018

Gerhard Klösch, Peter Hauschild, Josef Zeitlhofer: *Ermüdung und Arbeitsfähigkeit. Ursachen der Ermüdung und Strategien zur Optimierung der Vigilanz*. Springer Verlag, 2020

## Dr. Brigitte HOLZINGER

### **Schlafcoaching: Behandlung und Vermeidung von Schlafproblemen bei der Arbeit, insbesondere bei der Schichtarbeit.**

Schichtarbeit stellt hohe Leistungsanforderungen an die Betroffenen und bedeutet ein Leben „gegen die innere Uhr“. Dies führt zu dauerhaftem, chronischen Stressempfinden und erhöht somit das Krankheitsrisiko. Soziale Kontakte und das Familienleben sind meist stark beeinträchtigt und auch die Schlafqualität leidet unter der ständigen Erreichbarkeit und dem unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Aus diesem Grund entwickelten Brigitte Holzinger und Gerhard Klösch das Schlafcoaching, eine nicht-medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen und Präventionsprogramm zur Förderung gesunden Schlafs, insbesondere bei Schichtarbeitern. Das Schlafcoaching beruht auf Prinzipien der Gestalttherapie und besteht aus den vier Komponenten *Schlafedukation und Schlafhygiene, Hypnose und Entspannungstechniken, Kognitiv-behaviorale Therapie* und *Traumarbeit*.

In ihrer Studie, die im Jahr 2019 erschienen ist, konnte die Autor\*innen die Wirksamkeit des Programms zur Förderung der Schlafqualität bestätigen. Anhand von 30 Schichtarbeiter\*innen der ÖBB wurde die Effektivität eines zweitägigen Schlafcoaching-Kurses erhoben. Signifikante Verbesserungen konnten sowohl im PSQI-Gesamtscore als auch in den Subskalen *subjektive Schlafqualität, Tagesmüdigkeit* und *Schlaflatenz* erzielt werden. Das Programm dient vor allem der Hilfe zur Selbsthilfe und soll Betroffene befähigen, sich im Alltag und in besonders stressigen Lebenssituationen selbst zu besserem Schlaf zu verhelfen. Im Rahmen der Studie konnten leider nicht alle relevanten Schlafkomponenten adressiert werden, möglicherweise aufgrund der kurzen Seminardauer. Daher ist weitere Forschung notwendig, um das Programm weiterhin verbessern zu können.

#### **Literatur:**

Holzinger, B., Mayer, L., Levec, K., Munzinger, M. M., & Klösch, G. (2019). Sleep coaching: non-pharmacological treatment of non-restorative sleep in Austrian railway shift workers. *Archives of Industrial Hygiene and Toxicology*, 70(3), 186-193.

Holzinger, B., Levec, K., Munzinger, M. M., Mayer, L., & Klösch, G. (2019). Managing daytime sleepiness with the help of sleep coaching, a non-pharmacological treatment of non-restorative sleep. *Sleep and Breathing*, 1-6.

## Bücher zum Thema:



## Biosketches der Vortragenden

### **Dr. Brigitte Holzinger**

Brigitte Holzinger, in Wien geboren, hat in Wien und Kalifornien (Stanford) Psychologie studiert, ist Somnologin (2013); Lehrtherapeutin für Integrative Gestalttherapie, Supervisorin, Trainerin & Coach; Leiterin des Zertifikatskurses Schlafcoaching an der Medizinischen Universität Wien;



Forschung und Lehre zu den Themen Schlaf, Behandlung von Schlafstörungen, Burnout und Albträumen, Traum und luzides Träumen, Gestalttheorie und Gestalttherapie; Publikations- und Vortragstätigkeit; Autorin und Filmregie für Dokumentationen;

Brigitte Holzinger leitet das Institut für Bewusstseins- und Traumforschung und ist Vorstands- und Gründungsmitglied der ASRA (Austrian Sleep Research Association).

**Dr. Brigitte Holzinger**  
**Canongasse 13/1 1180 Wien**  
Tel: +43-699 101 99 042

[www.MedUniWien.ac.at/hp/zk-schlafcoaching/](http://www.MedUniWien.ac.at/hp/zk-schlafcoaching/)

[www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)

[www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)

## **OA. Dr. Rainer Popovic**

Geboren in Wien, Maturajahrgang 1974 in Wien BRG 1130, Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde 1983 in Wien, 1989 Facharzt für Innere Medizin (AKH Wien).

Aufbau und Leitung des cardio-respiratorischen Schlaflabors am AKH Wien (Univ.Klinik für Lungenheilkunde), Max Kade Stipendium und Schrödinger Stipendium an der Univ. Klinik of Colorado, Denver 1993-1995), Verleihung des Young Investigator Awards (1. Platz) auf der Jahrestagung der amerik. Schlafgesellschaft (AASM) („geschlechtsspezifische

Unterschiede bei Obstruktiver Schlafapnoe“) in Boston, FA für Lungenheilkunde 1998 (Univ.Klinik Wien) und 1999 Niederlassung als FA für Lungenheilkunde in Zwettl. Seit 2018 wieder Präsident der ÖGSM.

2001 Aufbau und Leitung (bis dato) des Schlaflabors an der Internen Abteilung des LK Melk, 2003 Aufbau und Leitung (bis dato) des Schlaflabors an der Internen Abteilung des Franziskusspitals (Standort Margareten). 2002 bis 2006 Präsident der Österr. Ges. für Schlafmedizin und Schlafforschung (ÖGSM), Ausrichtung zahlreicher Jahrestagungen der ÖGSM (2004, 2005, 2006, 2013, 2018, und 2019).





**Assoc. Prof. Priv.- Doz. Dr. med. univ.  
Henriette LÖFFLER-STASTKA**

Prof. Löffler Stastka ist 1971 geboren und studierte 1989 bis 1995 Humanmedizin in Wien. Seit 2002 ist sie Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und seit 2008 Psychoanalytikerin bei der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung. Sie ist als Lehrtherapeutin und Universitätsprofessorin für Psychotherapie, Psychoanalyse und Psychiatrie an der Medizinischen Universität tätig. Ihr aktueller Tätigkeitsbereich umfasst Prozessforschung, Outcomeforschung-Metaanalysen, Qualitative und quantitative Forschung in Medizin- und Psychotherapieausbildung, Curriculumkoordination und -entwicklung, Lehrgangsführung der Universitätslehrgänge Psychotherapieforschung, Health Care Management, Counseling (Medizinischen Universität Wien), Curriculumsdirektorin für Universitätslehrgänge und Postgraduelle Programme (Medizinische Universität Wien), Psychotherapieforschung, Traumforschung, Curriculare Entwicklung in der Medizin und Psychotherapie und Ausbildungsforschung.



**Publikationen & Links:**

ORCID: 0000-0001-8757-0435

[https://www.MedUniWien.ac.at/web/index.php?id=688&res\\_id=107&name=Henriette\\_Loeffler-Stastka](https://www.MedUniWien.ac.at/web/index.php?id=688&res_id=107&name=Henriette_Loeffler-Stastka)

<https://www.MedUniWien.ac.at/hp/ulg-psychotherapieforschung/schnellinfo/publikationen/>

## **Dr. Maija ELTZ**

Dr. Maija Eltz ist Leiterin des Dr. Maija Eltz Instituts für Kieferorthopädie in der Dorotheergasse 7/5, 1010 Wien und Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung. Außerdem ist sie Mitglied der deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin und Clinical Speaker für Invisalign. Sie unterrichtete u.a. an der New Yorker Universität und der Berliner Charité.



Dr. Maija Eltz ist seit 1984 niedergelassene Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde.

Seit 1995 widmet sie sich schwerpunktmäßig der Kieferorthopädie und wurde bereits 2001 Invisalign®-zertifiziert. Von 2001 bis 2005 unterrichtete sie dabei als Oberärztin am kieferorthopädischen Fortbildungsinstitut Dr. Wilhelm Brenner der Ärztekammer Wien sowie an der Universität New York.

[www.eltz.info](http://www.eltz.info)

Kieferorthopädie Eltz:

+43 1 358 31 70

office@eltz.info

## **Mag. Astrid Steindl**

Astrid Steindl ist selbstständige Trainerin und von der MEDUNIWIEN zertifizierter Schlafcoach mit dem Schwerpunkt Kinder. Seit 2015 ist sie bei den Mütterstudios Tulln, Klosterneuburg und Bad Fischau tätig, seit 2017 arbeitet sie zudem in der Kinderarztpraxis in der Schumanngasse in Wien.

2000 bis 2004 absolvierte sie berufsbegleitend die Fachhochschule des Wifi Wien für Unternehmensführung und Management und war von 2003 bis 2014 bei der Xerox Austria GmbH Wien im Personalbereich tätig. Im Jahre 2016 schloss sie zudem das Fernstudium „Kinder verstehen - Entwicklungswissenschaften in der Praxis“ am Neufeld-Institut ab.

Zudem nimmt sie laufend an Schlafmedizinischen Tagungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM – Arbeitsgruppe Pädiatrie) teil und besucht zahlreiche Seminare zum Thema Kinderschlaf, Regulationsstörungen und Chronobiologie.



Mag. Astrid Steindl

Wien und Niederösterreich

0676/526 35 62

## **Gerhard Klösch, AR, MPH**

Gerhard **KLÖSCH** geboren 1958 in Wolfsberg/Kärnten studierte Psychologie, Politikwissenschaften und Public Health in Wien und ist Schlaf- und Traumforscher an der Univ. Klinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien (Schwerpunkte: Chronobiologie, Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Physiologie des Träumens, soziale und kulturelle Aspekte von Schlaf/Traum).



Aktueller Forschungsschwerpunkt ist das Fatigue Risk Management (Kurse und Projekte) und die Auswirkungen von Schlaf und Müdigkeit/Schläfrigkeit im Straßenverkehr (Projekte in Zusammenarbeit mit dem ÖAMTC, der ASFINAG und dem KfV). Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und Buchautor („Ein Bett für zwei“, Herbig Verlag; gemeinsam mit Dr. B. Holzinger: „Schlafcoaching“, Goldegg Verlag, „Schlafstörungen“, Springer Verlag, Ermüdung und Arbeitsfähigkeit, Springer Verlag). Lehrtätigkeit an der Medizinischen Universität Wien (ZK-Schlafcoaching), Präsident des ISWF und Vorstandsmitglied des IBTF und der IGSC/WCSC.

### **Kontakt:**

Tel.: +43 1 40400 31010

E-Mail: [gerhard.kloesch@MedUniWien.ac.at](mailto:gerhard.kloesch@MedUniWien.ac.at)

### **Links:**

[www.iswf.at](http://www.iswf.at)

[www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)

[www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)



**MEDUNIWIEN-Zertifikatskurs  
Schlafcoaching**

[www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching](http://www.MedUniWien.ac.at/zk-schlafcoaching)

Institut für Bewusstsein- und  
**Traumforschung**

[www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at) | [www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)

---

(ITBF), +43 699 101 99 042



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR  
SCHLAFMEDIZIN UND SCHLAFFORSCHUNG  
AUSTRIAN SLEEP RESEARCH ASSOCIATION

[www.schlafmedizin.at](http://www.schlafmedizin.at)