«In gutem Schlaf schlummert ungenutztes Potenzial»

Warum die Förderung von gesundem Schlaf zu kurz kommt und was sich diesbezüglich ändern muss, erläutert der Somnologe Dr. Daniel Brunner.

IM INTERVIEW

Dr. phil.II Daniel Brunner
Zertifiziert in Schlafmedizin / Somnologie
ABSM, DGSM, ESRS, SGSSC
Talstrasse 2, 8702 Zollikon
T: +41 (0)43 543 20 20
E: info@somnologie.ch
www.somnologie.ch

Hat sich das Bewusstsein für die Bedeutung von gutem Schlaf mit der Pandemie verändert?

Ja, das Bedürfnis nach Schlafberatung und qualifizierter Information hat klar zugenommen. Jedoch gibt es in der Schweiz kaum Stellen für professionelle Schlafberatungen. Die über 30 zertifizierten Zentren für Schlafmedizin leisten medizinische Abklärungen und Behandlungen von respiratorischen Schlafstörungen und anderen Krankheiten des Schlafs. Anstrengungen zur Förderung der Schlafgesundheit oder zur Prävention von krank machenden Gewohnheiten und Schlafmythen werden noch vernachlässigt.

Was sollte sich ändern?

Es braucht eine fachkundige Förderung des gesunden Schlafs durch Beratung, Information und nötigenfalls durch individuelles Coaching. Das Thema der Schlafgesundheit ist zwar im Gesundheitswesen und bei den Krankenkassen angekommen, es gibt im Schlafbereich aber nur wenige, bisher im hiesigen Gesundheitssystem nicht wahrgenommene Fachpersonen.

Gibt es also qualifizierte Spezialisten?

Die Fachrichtung der Somnologie, die Lehre vom Schlaf, umfasst die Schlafforschung und Schlafmedizin und besitzt das geeignete, umfassende Schlafwissen. Sie wird hierzulande nur von wenigen Personen vertreten, die meist aus der Schlafforschung kommen. Weil sie oft ihre gesamte akademische Ausbildung dem Schlaf gewidmet haben, fehlt ihnen ein Medizinstudium und damit die Anerkennung in unserem Gesundheitssystem.

Was raten Sie also?

Der Präventionsgedanke und die Gesundheitsförderung muss auch beim Schlaf umgesetzt werden, wozu das Fachwissen der Somnologie eine Schlüsselrolle spielt. Die Erhaltung oder Wiederherstellung eines gesunden Schlafs hat grosses Potenzial, um Stressfolgeerkrankungen zu verhindern und um die Gesundheitskosten zu senken.

Somnologie & Schlafcoaching
Praxis für Schlaf und Schlaf-Wach-Probleme
Zur Förderung von Regeneration, Leistung & Gesundheit