Der elektronische Sonnenuntergang

Schäfchenzählen nützt nichts, Honig mit Milch verursacht bloss Harndrang, die beruhigenden Harfenklänge vom Smartphone sind alles andere als. Und die preisgekrönte Einschlafapp nervt. Weil sie vor allem kostet, der ersehnte Schlaf trotzdem nicht über einen kommen will. Um es gleich vorwegzunehmen: Weniger als man meint ist die Schlaflosigkeit körperlich begründet, häufiger ist der Kopf im Spiel. Um zurück zum süssen Schlummer zu finden, ist dann ‹einfach› ein Perspektivenwechsel vonnöten. Was man für das Problem hält, ist nämlich vielfach keines.

Dr. Daniel Brunner

Die meisten Menschen kennen Schlaflosigkeit aus eigener Erfahrung. Wenn der Körper schmerzt, der Geist mit einem Problem am Arbeitsplatz oder in der Beziehung beschäftigt ist. Dann ist es logisch, wenn man sich im Bett hin- und herwälzt. Doch wenn diese Faktoren verschwunden sind und die Schlaflosigkeit länger anhält, lohnt es sich, fachkundige Hilfe in einem Zentrum für Schlafmedizin aufzusuchen: «Wer zu uns kommt, ist meist am Ende seines Lateins», erklärt Dr. Daniel Brunner. Ein klinisches Interview mit ausführlicher Anamnese geht der Beratung oder einer allfälligen Registrierung des Schlafs voraus. «Wir befragen die Menschen nach ihren Gewohnheiten, stellen allgemeine Fragen zur Gesundheit und schauen auch zurück: Wie war der Schlaf früher? Was hat sich im Leben verändert?»

Den Patienten wird bei der schlafmedizinischen Beratung zum ersten Mal bewusst, dass sie in einem eigentlichen Teufelskreis stecken. Denn je grösser die Anstrengungen sind, schlafen zu wollen, desto weniger geht es. «Das ist ein Mechanismus, der sehr schnell angekickt wird», so Dr. Brunner. «Wer für wenige Tage nicht schlafen kann, kriegt Angst und macht sich Sorgen. Dann wird es noch schwerer einzuschlafen. Man landet in einer Sackgasse. Wir nehmen den Leuten diesen Druck und zeigen ihnen auf, dass häufig nicht ihr Wachsein das Problem ist, sondern was sie daraus machen. Sie glauben etwa, der Schlafbedarf bleibe stets gleich, und sie gehen von der fixen Idee aus, dass nur Durchschlafen gesund ist. Das stimmt aber nicht.»

Das «Zentrum für Schlafmedizin» pflegt eine ganzheitliche Herangehensweise, betrachtet die Ratsuchenden nicht nur aus einer medizinischen Perspektive. Das hat stark mit dem Background des Mitgründers zu tun. Denn Dr. Daniel Brunner dissertierte erst in Neurobiologie, bevor er zur Schlafmedizin fand. Bis heute leitet ihn der Forscherblick. Forscher konstatieren, was da ist, unterteilen weniger in «krank» und «gesund». Bei einem gebrochenen Arm wäre diese Sichtweise wohl fatal. Bei der Schlafmedizin, in der individuelles Fühlen und Denken sowie kulturelle Faktoren eine grosse Rolle spielen, ist der nüchterne Blick des Naturwissenschaftlers aber oft ein Segen. Daniel Brunner empfiehlt den Patienten (und auch ihren behandelnden Hausärzten) einen Perspektivenwechsel. «Es ist absolut normal, nach ein paar Stunden guten Schlafs wohlauf aufzuwachen. Daran ist überhaupt nichts Falsches. Und trotzdem wertet man Wachzeiten nachts als etwas Krankes, und macht daraus ein Problem. »

Nur durchgehender Schlaf sei guter Schlaf: Das ist eine relativ neue Vorstellung. Früher, als unsere Gesellschaft vor allem in der Landwirtschaft tätig war, ging man mit den Hühnern ins Bett. Und erwachte mitten in der Nacht wieder für eine oder mehrere Stunden. Während den Wachphasen unterhielt man sich, ging auch Nachbarn besuchen oder sorgte für Nachwuchs.

Das Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden befindet sich auf der ersten Etage der Liegenschaft „Forchstrasse 420“. Das blaue Gebäude liegt 200 Meter oberhalb der Tram-Endstation Rehalp. Die drei Schlafräume auf der Hinterseite des Hauses sind dem Zürichsee und dem Üetliberg zugewandt.

Natürlich lässt sich das Rad der Zeit nicht zurückdrehen – nur Kleinkinder werden noch beim Sonnenuntergang ins Bett geschickt. Und mit unserem Alltag lässt sich eine flexible Handhabung der Schlafenszeit nicht so einfach vereinbaren. Doch «es lohnt sich trotzdem, sich diese geschichtliche Perspektive zu vergegenwärtigen und damit die eigene Vorstellung, was normal ist und was nicht, kritisch zu hinterfragen», erklärt Dr. Brunner. Wer sich selber mit mehr Milde begegnet und seine Schlaflosigkeit nicht mehr als blosses Problem oder als Versagen abwertet, hat einen ersten Schritt aus dem Teufelskreis getan. Nun gilt es, den richtigen Rahmen zu setzen und Gewohnheiten aufzubrechen: «Wer viel Wachzeit im Bett verbringt – auch wenn er nicht schläfrig ist – der ist entsprechend konditioniert. Hier gibt es eine klare Regel: Erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist. Und aufstehen, sobald man wach ist.» Dr. Brunner plädiert auch dafür, Gadgets konsequent aus dem Schlafzimmer herauszuhalten. Nicht unbedingt wegen der Strahlung – «wir verlängern damit künstlich unseren Tag, verstärken Schlaflosigkeit, wenn wir dauernd unter Stimulation oder auf Empfang sind. Deshalb macht neben dem echten auch ein elektronischer Sonnenuntergang Sinn.»

«Auch was das Verhalten tagsüber angeht, können wir einiges von unseren Vorfahren lernen», so Dr. Brunner. So plädiert er für das etwas in Verruf geratene Schläfchen zwischendurch. «Statt den ganzen Nachmittag gegen die Müdigkeit anzukämpfen, lohnt es sich, für zehn bis zwanzig Minuten eine echte Ruhepause mittels Timer einzuplanen, um dann erfrischt den restlichen Arbeitstag bewältigen zu können.»

Insomnie mag vielfach eine Kopfsache sein. Doch das ist längst nicht bei allen Schlafsorgen der Fall: «Wer am Morgen gerädert aufwacht, obwohl er acht Stunden durchgeschlafen hat, leidet womöglich unter einer Schlafapnoe. Das können wir aber nur herausfinden, wenn wir den Patienten während der Schlafphase untersuchen können. Hier wird man zur Registrierung des Schlafs an Elektroden angeschlossen und in einem unserer drei Schlafzimmer unter audiovisueller Überwachung der Nachtschwester untersucht.

Das Zentrum für Schlafmedizin in Zollikon hat sich seit seiner Gründung vor zwanzig Jahren zum renommierten Kompetenzzentrum für Menschen mit Insomnie, Narkolepsie, Apnoe, Restless-Legs-Syndrom oder Parasomnie (gefährliches oder störendes Verhalten im Schlaf) entwickelt. Auch dank der Expertise des umfassend geschulten Teams. Damit sich diese Expertise entfalten kann, gilt es aber eines im Auge zu behalten: «Wir kümmern uns nicht um Patienten, sondern in erster Linie um Menschen», so Dr. Brunner. Das ist keine Phrase, sondern bei Schlaf-Wach-Störungen entscheidend. Um wiederum das Beispiel des gebrochenen Armes zu bemühen: Der Arzt, der diesen schient, soll selbstverständlich empathisch sein. Doch um seine Arbeit gut zu tun, muss er nicht wissen, in welcher emotionalen Verfassung der Patient beim Unfall war. Ganz anders in der Schlafmedizin, so Dr. Brunner: «Jedes Schlafproblem ist einzigartig. Und nur wenn wir diese Einzigartigkeit respektieren und uns die benötigte Zeit nehmen, können wir den Menschen helfen.»

Zentrum für Schlafmedizin
Hirslanden Zürich

Zentrum für Schlafmedizin

Forchstrasse 420, 8702 Zollikon

Telefon +41 43 499 52 11
E-Mail info@sleepmed.ch

www.sleepmed.ch