Wenn Mythen um den Schlaf zur Belastung werden

Eigentlich wäre Schlafen etwas so Schönes: Nicht nur der Körper erholt sich, auch der Geist. Doch für viele Menschen beginnt just mit dem Schliessen der Augen der eigentliche Stress des Tages, bzw. eben der Nacht. Hilfe bietet das Zentrum für Schlafmedizin in Zollikon.

Die abgeleiteten Körpersignale werden kabellos mittels Bluetooth-Funktechnik in den benachbarten Überwachungsraum übermittelt.

Schlafen! Ich will endlich schlafen! Warum bin ich noch immer wach? Wer kennt es nicht, dieses Herumwälzen im Bett inklusive ständigem Blick auf den Wecker?

Verhaltensmuster überdenken

«Dass wir nach einem Nonstop-Tag nicht immer auf Knopfdruck herunterfahren können, ist ganz normal», sagt der Spezialist für Schlafmedizin und Mitgründer des Schlafzentrums, Daniel Brunner. Kollegin Daniela Janssen ergänzt: «Gerade die elektronischen Medien lösen bei vielen ein Suchtverhalten aus, das sich auch beim Einschlafen bemerkbar macht.» Deshalb ist es wichtig, den Leuten zu erklären, wie der Schlaf funktioniert, «damit sie notwendige Veränderungen in ihren Verhaltensmustern nachvollziehen können», fügt Rositsa Neumann an.

Alle drei sind ausgewiesene Spezialisten auf dem Gebiet der Schlafmedizin – und ergänzen sich optimal: Brunner bringt als ursprünglich studierter Neurobiologie die naturwissenschaftliche Sicht ein, Neumann deckt als Fachärztin für Neurologie die medizinische Seite ab und Janssen als Psychotherapeutin alle Aspekte in Bezug auf die psychische Verfassung eines Patienten. «Dieser interdisziplinäre Austausch ist unheimlich wichtig, um die korrekte Diagnose und bestmögliche Therapie zu finden», sind sie sich einig.

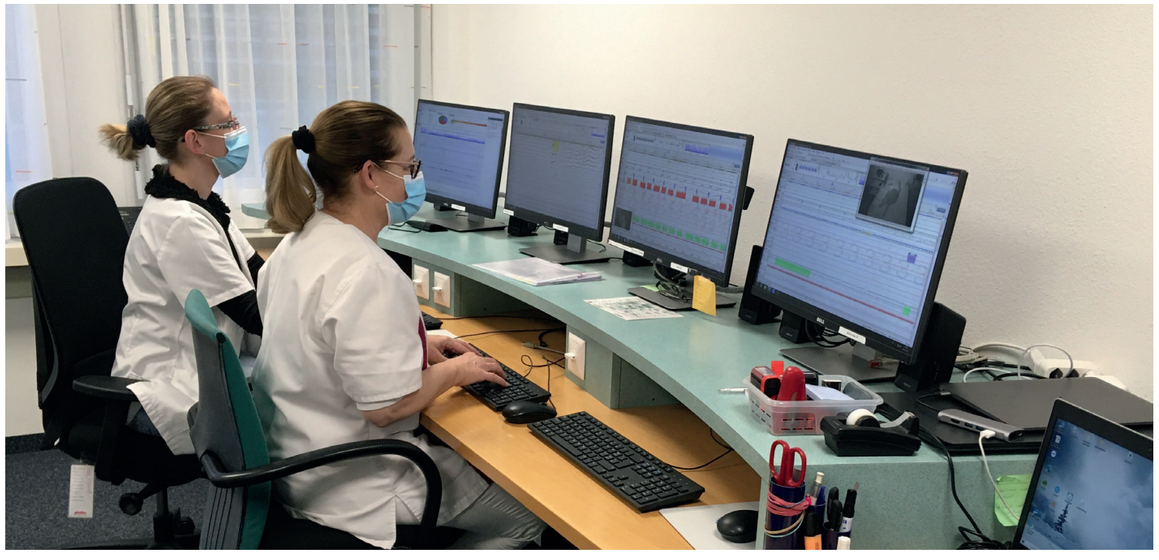
Tag und Nacht im Einsatz

Ergänzt wird das Team durch neun Teilzeit-Mitarbeiterinnen. Sie sind Tag und Nacht im Einsatz – im wahrsten Sinne des Wortes: Denn immer wieder übernachten auch Patienten zwecks einer Schlafaufzeichnung in den drei Schlafzimmern des Zentrums. Dies, wenn etwa extreme Tagesschläfrigkeit beklagt wird oder wenn der Verdacht auf nächtliche Atemaussetzer oder Bewegungsstörungen vorliegt. Während einer Schlafregistrierung werden die Daten vieler Körperfunktionen gesammelt und von den langjährig ausgebildeten Fachfrauen Bo Gao und Sabine Künzi ausgewertet.

Dr. phil. Daniel Brunner,
zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin

lic. phil. Daniela Janssen,
Somnologin und Psychotherapeutin

PD Dr. med. Rositsa Neumann, Fachärztin für
Neurologie und Schlafmedizin SGSSC



Während einer Schlafregistrierung werden verschiedene Körperfunktions-Signale gesammelt und später ausgewertet.

Bei anhaltenden Schlafschwierigkeiten (Insomnie) und anderen Schlaf-Wach-Störungen kann die Diagnose in der Regel aufgrund der systematischen Befragung in einer Schlafsprechstunde gestellt werden. «Viele Patienten sind fast etwas enttäuscht, wenn wir ihnen erklären, dass eine Untersuchung im Schlaflabor vorderhand nicht nötig ist», so Rositsa Neumann. Und überrascht, wenn die Therapieempfehlung an vermeintlich banalen Punkten ansetzt: zum Beispiel beim Wecker! Dieser sollte nämlich in der Nacht nie konsultiert werden. Kann man es dennoch nicht lassen, hat man laut Neumann zwei Optionen: Man nervt sich im Sinne von: «Oh nein, in vier Stunden muss ich schon aufstehen!» Oder aber man kuschelt sich gemütlich wieder ein und denkt: «Ah, wie schön, ich kann noch volle vier Stunden weiterschlafen!»

Genetische Faktoren

Schlafmangel und eine chronische Insomnie sind zwei komplett verschiedene Dinge. Hier hilft es auch nicht, sich mit Hilfe von Dr. Google selbst vermeintlich schlau zu machen. «Viele Menschen sind viel zu stark fokussiert auf das Thema», so Daniel Brunner. Insbesondere auf den Tiefschlaf und die Schlafdauer. Rositsa Neumann: «Viele glauben, nur der Tiefschlaf sei ein guter Schlaf. Dabei braucht es alle Phasen und Stadien der ca. 100-minütigen Schlafzyklen in gleicher Weise.»

Während viele Mythen falsch sind, stimmt die alte Weisheit, dass nicht jeder Mensch gleich viel Schlaf benötigt. Die gängige Vorstellung der fast schon «heiligen acht Stunden» passt nicht für alle, genetische Faktoren spielen eine wichtige Rolle. Solche wertvollen Hintergrundinformationen sammelt das Somnologen-Team in einem ausgiebigen Erstgespräch.

Positive Wachphasen

In der heutigen Zeit werden nächtliche Wachphasen per se als negativ empfunden. Dabei hilft es oft schon, diese anzunehmen – oder gar zu nutzen: «Ein Patient erzählte kürzlich, dass er und seine Frau sich manchmal mitten in der Nacht eine Geschichte vorlesen», erzählt Daniela Janssen. Je weniger man sich dagegen sträube, desto besser. «Auch der allerbeste Schläfer hat mehrere kurze Wachphasen – er weiss es am Morgen nur nicht mehr.»

Fazit: Solange man sich tagsüber erholt und einsatzfähig fühlt, braucht man sich keine Sorgen zu machen.

Gibt es dennoch ein «Hausmitteli», das die Spezialisten empfehlen? «Warme Fussbäder», so Daniel Brunner spontan. Auch Daniela Janssen plädiert für warme Füsse: «Dicke Socken können tatsächlich helfen.»

Zentrum für
Schlafmedizin AG
sleepmed.ch Hirslanden

Zentrum für Schlafmedizin AG

Hirslanden
Forchstrasse 420, 8702 Zollikon

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

www.sleepmed.ch