«Klinische Schlafberatung führt zu gesundem Schlaf»

Schlaf ist in den Medien immer häufiger ein Thema. Was es dabei zu beachten gibt, erläutert der Somnologe Dr. Daniel Brunner.

Spüren Sie in Ihrer Praxis ein zunehmendes Bedürfnis nach Schlafberatung?

Bei der Gesundheitsförderung in Firmen ist die Nachfrage für Vorträge und Informationen über den Schlaf klar im Aufschwung. Noch mehr boomt der Markt an Gesundheitsuhren und anderen Instrumenten zur Schlafmessung. Doch Achtung, basiert das Interesse am eigenen Schlaf auf einem Leidensdruck infolge von Schlafproblemen, führen wiederholte Messungen zu nächtlicher Selbstbeobachtung und ständiger Analyse und Interpretation der Daten – und in der Folge zu mehr Schlafsorgen, Verunsicherung und Anspannung.

Was ist die Folge dieses Trends?

Die nicht-organischen, das heisst verhaltensbedingten, kognitiven Aspekte eines Schlafproblems verstärken sich, und die Suche nach den Ursachen nimmt Fahrt auf. Dieser Fokus auf den Schlaf und die möglichen Einflussfaktoren erhöhen leider den Schlafstress der Betroffenen und begünstigen irrationale Sorgen und kontraproduktives Schlafverhalten. Der Teufelskreis von kurzem Schlaf und Angst sowie die erlernte Anspannung münden oft in eine chronische Insomnie. Ein grosser Markt an Schlafprodukten und Heilsversprechen bedient sich dieser Entwicklung. In der Medizin sind Schlafuntersuchungen und die Verschreibung von Schlaf- und Hilfsmitteln üblich.

Was gibt es für Alternativen?

Bei nicht-organischen Schlafstörungen gilt die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) als Therapie der ersten Wahl. Diese spezifisch entwickelte Behandlung ist in der Ärzteschaft wenig bekannt und wird noch selten verschrieben. Für schlafgeplagte Leute lohnt es sich, eine Schlafberatung bei einer in Schlafmedizin ausgebildeten Fachperson aufzusuchen, um die Spirale eines anhaltenden Schlafleidens zu beenden oder präventiv zu vermeiden.

IM INTERVIEW

Dr. phil. Daniel Brunner
Zertifiziert in Schlafmedizin ABSM, DGSM
Somnologie & Schlafcoaching GmbH
Trichtenhauserstrasse 2 · 8125 Zollikerberg
E: info@somnologie.ch
www.somnologie.ch

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