ZENTRUM FÜR SCHLAFMEDIZIN HIRSLANDEN

FÜR ALLE SCHLAFSTÖRUNGEN

SCHLAFSTÖRUNGEN SIND VIELFÄLTIG. DIE MODERNE SCHLAFMEDIZIN UNTERSCHEIDET MEHR ALS 80 VERSCHIEDENE FORMEN. DAS AMBULANTE ZENTRUM FÜR SCHLAFMEDIZIN IN ZOLLIKON DIAGNOSTIZIERT SCHLAFSTÖRUNGEN MITHILFE EINES AUSFÜHRLICHEN STRUKTURIERTEN PATIENTENGESPRÄCHS UND MIT MODERNSTER TECHNIK.

INTERVIEW MIT DR. PHIL. DANIEL BRUNNER
von Urs Huebscher

Geschäftsführer: Dr. Brunner, wer kommt zu Ihnen ins Zentrum für Schlafmedizin?
Dr. Brunner: An die Schlafmedizin wenden sich Personen mit hartnäckigen Einschlaf- und Durchschlafstörungen (Insomnie), mit behindernder Tagesschläfrigkeit oder störenden Begleiterscheinungen des Schlafs. Zu Letzteren gehören zum Beispiel Schnarchen, Beinkrämpfe, Zähneknirschen, Schlafwandeln, Atembeschwerden in der Nacht und andere unübliche Verhaltensweisen im Schlaf. Die Betroffenen werden in der Regel vom Hausarzt zugewiesen, nachdem Hilfsangebote aus der Apotheke und Therapiemassnahmen des Hausarztes keinen befriedigenden Erfolg gezeigt haben. Wegen der Spezialisierung unserer Institution auf Schlaf-Wach-Störungen, ist die vorgängige hausärztliche Abklärung wichtig, denn so können wir davon ausgehen, dass allgemeine gesundheitliche Probleme und spezielle psychosoziale Faktoren bereits abgeklärt und kontrolliert sind.

«MEHR ALS 25 PROZENT DER BEVÖLKERUNG LEIDEN ZEITWEISE UNTER PROBLEMEN IM SCHLAF.»

Es gibt rund 80 verschiedene Störungen des Schlafs. Können Sie uns die wichtigsten nennen?
Chronische Einschlaf- und Durchschlafprobleme, Schnarchen, das Schlafapnoe-Syndrom, Schlafmangel, Schlafwandeln, ungesunde Schlafgewohnheiten, Schlafstörungen bei Schichtarbeit, die Schlafkrankheit Narkolepsie und nächtliche Bewegungsstörungen sind Diagnosen, die in der Schlafmedizin häufig gestellt und behandelt werden.

Was raten Sie einem Menschen, wenn Schlafstörungen auftreten? Gibt es auch einfache Tipps?
Einfache Tipps und auch die blosse Aufklärung über den normalen Schlaf und dessen Phänomene sind bei jeder Behandlung von Schlafproblemen sehr wichtige Therapiekomponenten. Sinnvoll ist stets die Einhaltung einer guten Schlafhygiene, das heisst die Vermeidung von Verhaltensweisen, die den Schlaf stören, und das Fördern von Lebensgewohnheiten, die für den Schlaf günstig sind. Eine klare Tagesstruktur mit erfüllenden Aktivitäten und ein bis zwei kurzen Ruhephasen tagsüber sind ein wichtiger Schlüssel für einen gesunden Schlaf.

Oft hört man, dass mit zunehmendem Alter das «Durchschlafen» nicht mehr gelingt. Was sagen Sie dazu?
Die Vorstellung, die ganze Nacht ohne Unterbruch durchschlafen zu müssen, ist falsch. Wissenschaftliche und historische Studien zeigen, dass mehr als eine Schlafphase durchaus normal ist. Man weiss, dass die Menschen in der vorindustriellen Zeit regelmässig nach dem Einschlafen etwa vier Stunden schliefen, dann ein bis zwei Stunden wach und aktiv waren, bevor sie anschliessend die zweite Schlafphase antraten. Wer nachts längere Zeit ohne ersichtlichen Grund und ohne Beschwerden wach ist, leidet also nicht an einer Störung. Überhaupt soll man sich nicht selbst unter Druck setzen – indem man zum Beispiel dauernd auf die Uhr schaut. Spontane Wachphasen während der Nacht können als entspannende, kreative oder besinnliche Zeiten genutzt werden, die man idealerweise sitzend bei etwas Lektüre und Tee verbringt.

Sind stressabhängige Veränderungen des Schlafes normal?
Praktisch jeder Mensch stellt in seinem Leben vorübergehende Veränderungen des Schlafes fest, die durch ausserordentliche Belastungen, aufwühlende Ereignisse oder emotionalen Stress ausgelöst werden. Der Schlafbedarf und das Schlafverhalten reagieren auf eine emotionale Erregung, und es kann für eine kurze oder längere Zeit zu einer spürbaren Abweichung vom gewohnten Schlafmuster kommen. Handelt es sich bei der emotionalen Erregung um eine grosse Freude oder einen Arbeitsrausch, so werden Veränderungen des Schlafes kaum als störend oder belastend empfunden. Die meisten Leute reagieren auf eine Stresssituation oder Herausforderung mit einer Verkürzung des Schlafes. Einige Personen stellen aber auch ein vermehrtes Schlafbedürfnis fest. Ob verkürzter oder verlängerter Schlaf, eine vorübergehende Abweichung

Dr. Daniel Brunner ist Leiter des Zentrums für Schlafmedizin in Hirslanden Zürich.

des Schlafbedarfs – bei erhöhter Belastung – ist medizinisch harmlos und verschwindet in der Regel mit der Beseitigung des Stressors oder mit zunehmender Gewöhnung (Anpassung) an eine neue Situation.

Gibt es Regeln für einen gesunden Schlaf?
Solche Regeln finden Sie in den meisten Gesundheitsmagazinen. Neben den bekannten Empfehlungen bezüglich abendlichem Verzicht auf Alkohol, Nikotin, schweren Mahlzeiten, spätem Sport und intensiven Emotionen kurz vor Bettgehzeit erachte ich die folgenden Regeln als zentral für einen guten Schlaf:

- Einhaltung einer regelmässigen Aufstehzeit am Morgen, unter Benutzung eines Weckers. Am Wochenende soll man höchstens eine Stunde später aufstehen und ein allfälliges Schlafmanko durch einen Mittagsschlaf kompensieren.
- Nachts nie auf die Uhr sehen.
- Am Abend während Tätigkeiten oder Unterhaltung am Bildschirm eine sitzende Körperhaltung einnehmen.
- Erst bei Zeichen von Schläfrigkeit zu Bett gehen.

Wie funktioniert eine Schlafabklärung bei Ihnen?
Wir sehen jede Patientin und jeden Patienten in einem ausführlichen Erstgespräch, um die Beschwerden, die Schlaf- und Lebensgewohnheiten und die schlafrelevante Krankengeschichte zu erfragen. Aufgrund dieser Informationen wird entschieden, ob weitere schlafmedizinische Untersuchungen notwendig sind. Die meisten Patienten mit Schlaflosigkeit können aufgrund der Informationen aus der Erstkonsultation diagnostiziert und mit den passenden Massnahmen therapiert werden. Eine Schlafregistrierung (Polysomnografie) während der Nacht ist nur angezeigt, wenn eine Atem- oder Bewegungsstörung im Schlaf oder eine andere Störung vermutet wird, die sich dem Wissen der schlafenden Person entzieht. Fragestellungen, die den Schlafrhythmus betreffen, werden am besten mittels mehrtägiger Messung der Bewegungsaktivität abgeklärt.

Wer einige Regeln beachtet wird mit einem gesunden Schlaf belohnt.

:: ZENTRUM FÜR SCHLAFMEDIZIN HIRSLANDEN

Forchstrasse 420
CH-8702 Zollikon
Telefon +41 (0) 43 499 52 11

:: WWW.SLEEPMED.CH ::

1/2 INSERAT
??