im Leben von Schlafexperte Dr. Daniel Brunner

FACHSIMPELEI Zusammen mit Kollegin Dr. med. Heydy González wertet Daniel Brunner Schlafaufzeichnungen aus.

Fotos: Sandro Diener

Viel Arbeit mit der Bettruhe

Dass die Schlafmedizin in der Schweiz noch in den Kinderschuhen steckt, findet der Somnologe Daniel Brunner schade. Aber den Schlaf rauben lässt er sich deswegen nicht.

Am Morgen fackelt der Zürcher Schlafexperte und -forscher Daniel Brunner (43) nicht lange: «Kaum läutet der Wecker, stehe ich auf und stelle mich unter die Dusche. Damit habe ich keine Probleme. Arbeit und Verantwortung treiben mich an. Und unter Schläfrigkeit leide ich nicht. Am Morgen bin ich frisch und erholt.»

Noch frischer ist der Solothurner, wenn er kurz vor acht am Arbeitsplatz eintrifft. «Die zehnminütige Fahrt mache ich auf dem Velo. Weils bergab geht, komme ich nicht ins Schwitzen, dafür bin ich richtig durchlüftet.»

Gut gelüftet ist es auch im Zentrum für Schlafmedizin, das Brunner vor gut vier Jahren in der Zürcher Klinik Hirslanden eröffnet hat. Die Patienten, die eine Nacht in den Schlafräumen des Zentrums verbracht haben, sind schon weg und Daniel Brunner beschäftigt sich mit den Schlafaufzeichnungen. «Wir sammeln eine riesige Mengen an Daten. Registrieren Herzfrequenz, Hirnströme, Atembewegungen, Schlafphasen, Muskelspannung und vieles mehr. Zudem filmen wir das Schlafverhalten und zeichnen Geräusche auf.»

Am Computer werden die Schlafdaten in 30-Sekunden-Abschnitten ausgewertet. Wer diese feine Struktur und den Aufbau des Schlafes erfassen und beurteilen will, muss ein ausgebildetes Auge haben – und fundiertes Wissen, denn von Schlafstörungen sind über 80 verschiedene Krankheitsbilder bekannt.

Daniel Brunner ist der einzige Schweizer Schlafspezialist, der das Studium der Schlafmedizin in Amerika mit Prüfung und Zertifikat abgeschlossen hat. Auf dieses Diplom ist er stolz, denn es hat ihm den Weg zur klinischen Tätigkeit geebnet.

Aber Daniel Brunner möchte kein Einzelkämpfer sein und suchte jahrelang jemanden, der die selbe Ausbildung hat, seinen hohen Anforderungen gerecht wird und ihn in seiner Praxis als Kollege unterstützen kann. Seit knapp drei Monaten arbeitet nun Heydy González im Zentrum für Schlafmedizin. Die Guatemaltekin wurde an der renommierten Mayoklinik in Rochester (USA) ausgebildet und spricht gut Deutsch. «Ein absoluter Glücksfall für mich», sagt Daniel Brunner.

AUSZEIT HEISST EISZEIT Eveline liebt das Schlittschuhlaufen. Daniel Brunner freut sich darüber und begleitet sie aufs Eis.

Studierter Schlafspezialist

Der ganze Nachmittag gehört der Schlaf-Sprechstunde. «Ich nehme mir für einen Patienten oft über eine Stunde Zeit und kläre beispielsweise ab, warum jemand nicht einschlafen kann, Probleme hat beim Durchschlafen oder versuche herauszufinden, welche Ursache die ständige Tagesmüdigkeit haben könnte.»

Gegen sieben Uhr schwingt sich der sportliche Mann aufs Rad und legt die Bergfahrt nach Hause in flottem Tempo zurück. «Jetzt komme ich ins Schwitzen. Das tut gut.» Ziel ist, um sieben Uhr zu Hause zu sein. Dann hat Ehefrau Bo, die als Forschungsärztin arbeitet, das Nachtessen bereit. Mit am Tisch sitzt Eveline. Die Erstklässlerin kann etwas, das der Vater nicht beherrscht: Sie spricht chinesisch. Und wenns sein muss, können Mutter und Tochter Geheimnisse problemlos beim Znacht besprechen.

Als Letzter löscht Daniel Brunner das Licht. Wenn Frau und Kind im Bett sind, greift er noch zum Diktiergerät und spricht Patientenberichte auf Band. «Solch konzentrierte Arbeiten vor dem Schlafen sind für Leute mit Schlafproblemen nicht zu empfehlen», meint der Somnologe. «Auch wenn ich erst um Mitternacht ins Bett gehe, bleibt mir genug Zeit für einen erholsamen Schlaf.»

Martin Schuppli