INTERVIEW

# «Durchschlafen wird überbewertet»

Probleme mit dem Schlafen? Dr. Daniel Brunner berichtet über Schlafstörungen, die Auswirkungen der Pandemie auf unsere Nachtruhe und über individuelle Schlafmuster.

**Seit über 20 Jahren gibt es das Zentrum für Schlafmedizin in Zollikon. Wozu braucht es dies?**

Schlafstörungen gibt es in vielen medizinischen Disziplinen, von der Neurologie und Psychologie über die Pneumologie bis zur Rheumatologie. Die Fachärzte kennen sich meistens nur in den Störungen ihres Gebiets gut aus. Die Folge: Betroffene erhalten eine Therapie oder Medikation aus dieser jeweiligen Fachdisziplin oder werden öfters von einem zum nächsten Spezialisten weitergereicht. Die Übersicht über alle Formen von Schlafstörungen wäre da gefragt, und diese findet sich in der Schlafmedizin, welche sich zur fachübergreifenden eigenen Disziplin entwickelt hat. Wer ein Problem mit dem Schlaf oder der Wachqualität hat, für den ist deshalb ein schlafmedizinisches Zentrum die richtige Anlaufstelle für eine effiziente Abklärung und Therapie oder für die Zuweisung an die geeignete Stelle.

**Angenommen ich komme mit einem Schlafproblem zu Ihnen. Was tun Sie?**

Weil es über 80 verschiedene Schlaf-Wach-Störungen gibt, wird erst einmal in einem ausführlichen Erstgespräch die Art und das zeitliche Auftreten Ihres Problems sowie das subjektive Leiden erfragt. Steht etwa Schläfrigkeit und Müdigkeit im Vordergrund, oder ist Schlaflosigkeit oder eher ein unliebsames Begleitphänomen des Schlafs wie Schlafwandeln, Schnarchen oder Zähneknirschen die Hauptklage? Wir führen immer eine systematische Befragung durch, um alle relevanten Informationen zum Schlaf und zu den Lebens- und Schlafgewohnheiten zu erhalten. Bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen findet danach eine verhaltenstherapeutische Beratung und gelegentlich eine medikamentöse Therapie statt. Meistens reichen dafür zwei bis drei Termine. Bei vermuteten Atemaussetzern im Schlaf, unüblichen Bewegungen oder Verhaltensweisen im Schlaf machen wir eine Schlafaufzeichnung. Für jede Schlafstörung gibt es spezifische wirksame Therapien.

**Aktuelle Studien zeigen, dass die aktuelle Corona-Pandemie verstärkt zu Schlafstörungen führt. Was sagen Sie dazu?**

Schwierige Zeiten mit Krisen, unsicheren Lebensumständen und Krankheiten führten schon immer zu Veränderungen des Schlafverhaltens und gestörtem Schlaf. Eine vorübergehende Zunahme von Schlafproblemen infolge von Existenzängsten oder hohen Leistungsanforderungen ist normal. Neu ist aber die Situation mit dem Homeoffice und dem Rückzug in die eigenen vier Wände, was eine Verflachung des Tag-Nacht-Rhythmus, einen Mangel an Tageslicht sowie unregelmässige Tagesstrukturen und Schlafzeiten begünstigt. Dadurch entstehen auch längere, lästige Wachzeiten im Bett, die viel besser bei einer ruhigen Tätigkeit am Küchentisch verbracht werden sollten.

**Ab wann liegt eine echte Schlafstörung vor?**

Wenn der Leidensdruck infolge einer Störung des Schlafs die Lebensbewältigung erschwert oder das Schlafproblem mit negativen gesundheitlichen Konsequenzen einhergeht. Als chronische Schlaflosigkeit oder Insomnie wird eine Einschlaf- oder Durchschlafstörung bezeichnet, die mindestens an drei Tagen der Woche während mindestens drei Monaten besteht.

**Welche Mythen gibt es rund um das Thema «Schlaf»?**

Viele Menschen haben die Vorstellung, man müsse acht Stunden lang durchschlafen; das kann aber nur ein Teil der Menschen. Untersuchungen zeigen, dass zwei oder mehr Schlafphasen durchaus normal sind. Dass wir in der Nacht mehrmals aufwachen, ist ganz normal. Die «guten» Schläfer vergessen diese Momente aber bis am Morgen. Man darf einfach nicht genervt oder mit Angst auf Wachzeiten in der Nacht reagieren, nicht auf die Uhr sehen oder gar ein Medikament einwerfen. Der Schlaf ist ja sehr individuell. Es gibt Kurz- und Langschläfer, Morgen- und Abendmenschen. Es gibt Leute, die haben einen tageszeitabhängigen Wachtrieb; sie können nur in der Nacht schlafen. Andere haben einen stimulationsabhängigen Wachtrieb: Wenn nichts läuft, werden sie müde und wollen schlafen, wenn gefordert sind sie aber jederzeit voll präsent und leistungsfähig.

**Was raten Sie also?**

Will man wirklich besser schlafen, muss man das Problem finden und an der Wurzel anpacken – bei gesunden Personen beim Schlafverhalten. Wir wissen eigentlich alle, dass unsere gesellschaftlichen Normen in vielerlei Hinsicht ungesund sind. Daher gilt es, diese aktiv zu durchbrechen: zum Beispiel, indem wir dem 15-minütigen Päuschen nach dem Mittagessen Raum geben. Das Gute ist, dass sich Veränderungen sehr schnell auswirken. Wenn sich jemand entscheidet: Jetzt beginne ich, mich auf gesunde Art zu erholen – dann wirkt sich das bereits am gleichen oder nächsten Tag aus.

**6 TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF**

Halten Sie sich viel am Tageslicht auf und planen Sie genügend Aktivitäten für den Tag.

Stehen Sie jeden Tag mit dem Wecker zur gleichen Zeit auf.

Machen Sie nach dem Mittag mit einem Timer eine echte Ruhepause von höchstens 20–30 Minuten.

Sehen Sie nachts nie auf die Uhr.

Stehen Sie nachts bei Nervosität oder Unbehagen vom Bett auf und sitzen Sie an einen Tisch bis Sie wieder schläfrig sind.

Vermeiden Sie in den letzten zwei Stunden vor dem Schlafen eine liegende Körperposition.

IM INTERVIEW

**Dr. phil. Daniel Brunner**
Zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin
Leiter Zentrum für Schlafmedizin AG Zollikon/Zürich
Privatklinikgruppe Hirslanden
T: +41 (0)43 499 52 11
E: info@sleepmed.ch
**www.sleepmed.ch**

Zentrum für Schlafmedizin AG
sleepmed.ch Hirslanden