«Klinische Schlafberatung führt zu gesundem Schlaf»

Trotz vieler Medienberichte zum Thema Schlaf und einer Fülle an Gesundheits-Apps, bleibt der Weg zum guten Schlaf hindernisreich. Was es zu beachten gilt, erläutert der Somnologe Dr. Daniel Brunner.

Verzeichnen Sie in Ihrer Praxis für Schlaf und Schlafcoaching ein vermehrtes Bedürfnis nach Beratung?

Bei der betrieblichen Gesundheitsförderung ist das Thema Schlaf und die Nachfrage nach Vorträgen und Informationen über gesunden Schlaf klar im Aufschwung. Noch mehr boomt der Markt für Geräte zur Schlafmessung und für Schlaf-Apps. Die nächtliche Messung von Körperfunktionen, die Informationen zum Schlaf liefern können, sind für schlafgesunde Personen interessant und erhöhen das Bewusstsein für die Bedeutung des Schlafs. Abnorme Resultate in der Nacht können zudem erste Hinweise auf Atem- oder Bewegungsstörungen im Schlaf geben.

Kann damit eine organische Schlafstörung erkannt werden?

Nur in bestimmten Fällen. Bei vielen Leuten ist die Motivation zur Messung des eigenen Schlafs in einer Unzufriedenheit mit der Schlafqualität oder dem Tagesbefinden begründet. Bei dieser Personengruppe führen wiederholte Schlafmessungen zu ständigen Selbstanalysen der nächtlichen Daten und des Tagesbefindens. Weil für die Interpretation dieser Resultate viel Fachwissen erforderlich ist, führen Selbstmessungen meist zu Verunsicherung und Sorgen um den Schlaf. So können sich die Messungen und Schlafsorgen hochschaukeln.

Das tönt ungesund!

Richtig, dieser Vorgang entspricht genau jenen Mechanismen, die den nicht-organischen, das heisst den verhaltensbedingten und kognitiven Teil einer Schlafstörung verstärken. Als Folge der ängstlichen Ursachensuche und einer Vielfalt an Therapien steigt die Fokussierung auf den Schlaf, was übertriebene Sorgen, kontraproduktive Verhaltensweisen und chronischen Schlafstress fördert. Ein grosser Markt an Schlafprodukten, unspezifische Heilmethoden und allenfalls die Verschreibung von Schlaf- und Hilfsmitteln sind Teile dieser Entwicklung.

Gibt es einen Ausweg?

Für die nicht-organische Komponente jeder Schlafstörung gilt die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) als Behandlung der ersten Wahl. Diese speziell für Schlaflosigkeit entwickelte Therapie wirkt gleich gut wie die heutigen Schlafmittel, ist in der Ärzteschaft aber kaum bekannt und wird entsprechend selten verordnet. Eine klinische Schlafberatung bei einer für alle Schlafstörungen ausgebildeten Fachperson lohnt sich, um unnötigen Diagnose- und Therapieaufwand zu vermeiden und um aus dem sich selbst antreibenden Karussell auszusteigen.

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