Fachkompetenz

Durch sein Studium in den Bereichen Schlafforschung, Chronobiologie und Schlafmedizin sowie durch seine mehr als 25-jährige klinische Tätigkeit hat Herr Dr. Daniel Brunner ein umfassendes Schlafwissen und viel Erfahrung mit schlafgeplagten Personen gesammelt.

Während seiner langjährigen Tätigkeit als fachlicher und operativer Leiter des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden hat er mit seinem Schlafwissen verschiedene Leistungssportler begleitet und auch die Abenteurer Bertrand Piccard und André Borschberg im Rahmen des Projekts «Solar Impulse» beratend unterstützt.

Dem Schlaf als unverzichtbarem und erheblichem Teil unseres Lebens gehört die gebührende Wertschätzung. Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Quellen für Gesundheit, Leistungsvermögen und Lebensfreude und kann durch spezifisches Wissen erhalten bzw. erlangt werden.

Dr. phil. Daniel Brunner, zertifiziert in Schlafmedizin / Somnologie
1999: American Board of Sleep Medicine
2001: Deutsche Ges. für Schlafforschung und Schlafmedizin
2006: Schweizerische Schlafgesellschaft (SGSSC)
2012: European Sleep Research Society
Konsiliararzt der Klinik Hirslanden Zürich

Anreise und Kontakt

Anreise mit der Forchbahn S18

Vom Bahnhof Zürich Stadelhofen gelangt man in zwölf Minuten zur Station **«Spital Zollikerberg»**. Unsere Praxis befindet sich im 6-stöckigen Gebäude gleich neben der Bahnstation.

Anreise mit dem Auto

Von der Stadt Zürich oder vom See kommend gelangt man über die Wegweiser **«Forch»** auf die Forchstrasse. Diese Strasse führt dem Bahngeleise entlang bis nach Zollikerberg. Nach dem Ortsschild **«Zollikerberg»** bei der zweiten Ampel in Richtung **«Spital»** und **«Diakoniewerk»** links abbiegen. Sofort nach dem Überqueren der Geleise rechts zum 6-stöckigen Gebäude einbiegen. Es stehen Besucherparkplätze zur Verfügung.

Sprechstunden können auch als virtuelles Zoom-Meeting stattfinden.

Somnologie & Schlafcoaching GmbH
Trichtenhauserstrasse 2
8125 Zollikerberg
Telefon: 043 543 20 20

Terminvereinbarung: **info@somnologie.ch**

Weitere Informationen zum Thema Schlafgesundheit: **www.somnologie.ch**

Somnologie & Schlafcoaching

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

GUTER SCHLAF

durch professionelle Schlafberatung

DER WEG ZU REGENERATION, LEISTUNG UND GESUNDHEIT

Guter Schlaf - Quelle für Gesundheit, Leistung und Regeneration

Über 25% der Bevölkerung klagen zeitweilig oder wiederkehrend über Schlafprobleme oder ungenügende Erholung.

Obwohl Schlaflosigkeit, Tagesmüdigkeit und Störungen des Schlafrhythmus zu erheblichen Einbussen in der Arbeitsleistung, Lebensqualität und Gesundheit führen, wird die professionelle Beratung im Bereich Schlaf und Erholung stark vernachlässigt. Während gesunde Ernährung und körperliche Fitness durch ein überwältigendes Beratungs-, Hilfs- und Kursangebot gefördert werden, bleibt das Potential eines guten Schlafs als Quelle für Gesundheit, Leistung und Regeneration weitgehend ungenutzt.

Der Mangel an medizinischer Schlafberatung ist einerseits dem Fehlen von Fachpersonen im Gebiet der Somnologie und andererseits dem Fokus der meisten Dienstleister auf kostspielige Schlafuntersuchungen geschuldet.

Zunehmende Bedeutung der Somnologie

Die Somnologie ist die Lehre vom Schlaf und umfasst die Schlafforschung und Schlafmedizin. Sie gehört zu den jüngsten medizinischen Themenbereichen.

Das Fachwissen der Somnologie nimmt eine Schlüsselrolle ein, wenn mit dem wachsenden Bewusstsein für gesunden Schlaf eine fundierte und individuelle Beratung gefordert und notwendig wird.

Guter Schlaf, das ungenutzte Potential

Schlafcoaching kommt im Spitzensport, in Institutionen der Altersbetreuung und in der betrieblichen Gesundheitsförderung vereinzelt zum Einsatz. Eine individuelle Schlafberatung wird aber nur selten in Betracht gezogen, obwohl die persönliche Lebenssituation und der Schlaftyp eines jeden Menschen einzigartig sind und berücksichtigt werden müssen.

Individualisierte Schlafberatung

In der Praxis Somnologie & Schlafcoaching erhalten Personen mit schlafbezogenen Anliegen oder Beschwerden eine individuelle Abklärung und Beratung. Technische Untersuchungen des Schlafs werden bei Notwendigkeit je nach vorliegendem Leiden individuell gewählt und nicht routinemässig veranlasst.

Unsere Dienstleistung wird für Personen jeden Alters situationsgerecht angepasst und richtet sich neben der diagnostizierten Schlafstörung auch nach den persönlichen Bedürfnissen und medizinischen Anliegen. Weil sich der Schlaf und die Erwartungen an den Schlaf von Person zu Person stark unterscheiden, sind eine individualisierte Abklärung und Beratung entscheidend, um die Zufriedenheit und den Umgang mit dem eigenen Schlaf zu optimieren.

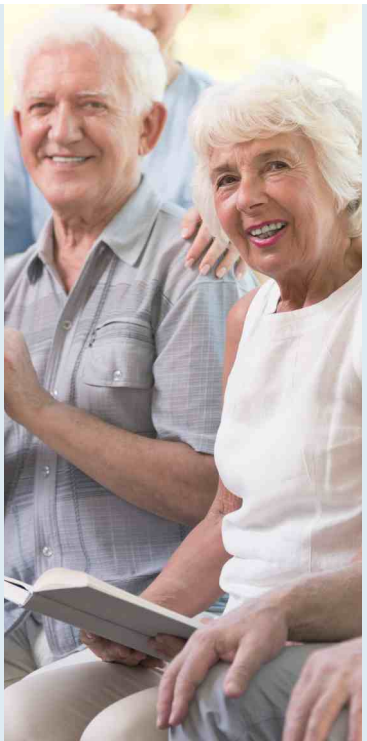
Bei Führungskräften und anderen Berufsgruppen mit hoher Verantwortung sind Schlafprobleme oder Abweichungen vom üblichen Schlafverhalten oft die ersten Zeichen einer gesundheitlichen Schieflage.

Um die Schlafgesundheit zu fördern, um psychische und somatische Erkrankungen zu verhindern und um die Arbeitsleistung zu bewahren kann ein Schlafcoaching - speziell bei Personen mit Schlafbeschwerden - von grosser präventiver Wirkung sein.

Schlafen fördert das Abspeichern von trainierten Bewegungsabläufen und gelernten Gedankengängen im Gehirn.

Die Tagesform gilt vor allem im Spitzensport als matchentscheidend. Die momentane Leistung und die Tagesform werden stark durch den vorangegangenen Schlaf und die Qualität der Erholung beeinflusst.

Weil der Schlaf so individuell ist wie die Ernährung wird im Leistungssport ein professionelles Schlafcoaching empfohlen.



Für die Schlaf- und Lebensqualität im Alter spielt der Tagesrhythmus unserer sozialen und anderen Aktivitäten eine zentrale Rolle. Menschen im höheren Alter tolerieren kurzfristigen Schlafmangel besser, leiden aber verstärkt unter Veränderungen im Schlaf- und Wachrhythmus.

Neben der Vermeidung von Einsamkeit sind regelmässige Aufstehzeiten, Mahlzeiten, Tagesaktivitäten und geplante kurze Ruhepausen der Schlüssel für eine lange Gesundheit und hohe Lebensqualität.