Wenn Ratschläge und Schäfchen zählen nicht helfen

«Wie man sich bettet, so schläft man». Leider entscheiden wir nicht immer selbst, wann wir schlafen. Jeder dritte Schweizer leidet kurz- oder langfristig an einer Schlafstörung. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Ein gesunder Schlaf ist wichtig, denn Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit können die Lebensqualität sowie die Leistungsfähigkeit reduzieren. Doch was soll man dagegen unternehmen? Die Schlafmedizin, auch Somnologie, ist eine in der Schweiz noch nicht stark vertretene Disziplin. Im Zentrum für Schlafmedizin der Klinik Hirslanden klären Experten alle Probleme mit dem Schlaf und Wachzustand ab. Schlafbeschwerden und störende Phänomene im Schlaf werden nach den neusten Erkenntnissen der Schlafforschung abgeklärt und therapiert. Herr Dr. Daniel Brunner ist Leiter des Zentrums und Experte auf dem Gebiet der Schlafmedizin.

Dr. Daniel Brunner
Leiter des Zentrums für Schlafmedizin
Zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin

Herr Dr. Brunner, wie kann man herausfinden, ob man unter Schlafmangel leidet?
Man kann sicher nicht von einer fixen Schlafdauer ausgehen, sondern muss mit seinen eigenen Erfahrungen vergleichen. Wer an Wochenenden 2-3 Stunden länger schläft als sonst, der kann von einem Schlafmangel ausgehen. Auch Menschen, die überall und schnell einschlafen können stehen unter einem Schlafmangel. Wir müssen selbst herausfinden, wie viel Schlaf uns eine optimale Lebensqualität ermöglicht. Stress kann uns antreiben, wecken und stimulieren. Dadurch können wir mit weniger Schlaf auskommen und trotzdem wach und leistungsstark sein. Sobald der Stress oder die Verpflichtungen nachlassen, steigt das Bedürfnis nach Schlaf wieder auf das übliche Mass.

Kommen die Patienten direkt oder via Hausarzt zu Ihnen in das Zentrum für Schlafmedizin?
Eine Mehrzahl der Patienten wird über den Haus- oder Spezialarzt zugewiesen. Somit können wir davon ausgehen, dass allgemeine Gesundheitsprobleme sowie soziale oder medizinische Einflussfaktoren bereits unter Kontrolle sind. Es gibt jedoch auch Patienten, die uns direkt anrufen, da sie über die Suche im Internet oder über ihre Bekannten auf uns aufmerksam wurden. Vorgängig sollte jedoch schon eine hausärztliche Untersuchung erfolgt sein, da unser Zentrum auf die Abklärung und Behandlung von Schlaf-Wach-Störungen spezialisiert ist und nicht die Aufgaben der Grundversorger übernehmen möchte.

Was wird nachts während einer überwachten Schlafregistrierung gemessen?
Die Aufzeichnung des Schlafes bezeichnet man als Polysomnographie. Diese international standardisierte Untersuchung ist medizinisch einzigartig, weil sie viele Körperfunktionen über mehrere Stunden sowohl in beiden Schlafzuständen (REM- und nonREM-Schlaf) wie auch im Wachzustand registriert. Diese Signale werden heute kabellos auf den Computer übertragen, wo sie zur Überwachung und Auswertung dargestellt und gespeichert werden.

> **“ Durch Experimente mit gesunden Studenten und durch historische Abklärungen weiss man heute, dass zwei Schlafphasen in der Nacht durchaus normal sind.**

Welchen Rat geben Sie Menschen, die nachts nicht durchschlafen können?
Irrtümlicherweise denken viele, dass der ideale Schlaf an einem Stück stattfinden soll. Durch Experimente mit gesunden Studenten und durch historische Abklärungen weiss man heute, dass zwei Schlafphasen in der Nacht durchaus normal sind. Wenn man also nachts längere Zeit ohne Grund und ohne Beschwerden wach ist, hat man nicht automatisch eine Schlafstörung und braucht sich auch keine Sorgen zu machen. Wenn man sich dessen bewusst ist, dann verfällt man in einem wachen Moment nicht in den Stress schnell wieder einschlafen zu müssen. Anstatt sich über das Aufwachen zu ärgern, soll man lieber den Schlafplatz verlassen und einer leichten Beschäftigung nachgehen, bis man wieder eine Schlafbereitschaft verspürt.

Wie könnte man Schlafstörungen vermeiden?
Neben der Einhaltung einer gesunden Schlafhygiene ist es stets wichtig, dass man eine klare Tagesstruktur einhält und dem Körper im Tagesablauf kurze Ruhephasen gönnt. Falsche Vorstellungen über die eigene Leistungskraft können zu mentaler und körperlicher Erschöpfung führen, mit negativen Folgen auf den Nachtschlaf. Einen gesunden und konstanten Rhythmus erreicht man nur, indem man sich darauf besinnt, dass der Körper zwischendurch eine Pause benötigt und man ihm diese auch gibt.

Es fällt der Gesellschaft immer schwerer «runterzufahren». Was ist Ihre Meinung dazu?
In Zeiten der Globalisierung verändert sich unser Leben rasend schnell und wir sehen uns ständig mit neuen Anforderungen und Reizen konfrontiert. Ich denke daher schon, dass die Überreizung durch unsere Nonstop-Gesellschaft das Abschalten erschwert und die Häufigkeit von Insomnien und anderen Schlafstörungen erhöht.

Weitere Informationen:
www.sleepmed.ch

Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich