



PubliReport | Seeklinik Brunnen

Schlafstörungen sind behandelbar

Sich im Schlaf wälzen,
morgens um drei Uhr erwachen
oder gerädert aufstehen –
auf rund 80 verschiedene
Schlafprobleme gibt es in der
Seeklinik Brunnen eine
Antwort.
Dr. phil. Eva Birrer, Schlaf-
spezialistin erklärt, warum es
um mehr geht als um schwarze
Augenränder und gähnenden
Mitmenschen.

Von Melanie D'Amato

«Heute habe ich mich nachts wieder stundenlang im Bett gewälzt», erzählt eine Freundin. Sie sagt, dass sie, wie so oft in den letzten Wochen, erst nach Stunden einschlafen konnte, aber bereits um vier Uhr früh wieder erwacht sei und nicht wieder einschlafen konnte. Zu Beginn fand sie es noch amüsant, dass sie bereits am Morgen die Wäsche gebügelt hat oder joggen war. So blieb nach Feierabend mehr Zeit für Mann und Freunde. Doch nach ein paar Wochen war ihr nicht mehr zum Lachen zumute. Sie war müde, gereizt und beim gemeinsamen Essen mit Freunden war sie teilnahmslos und wartete nur darauf, bis sie endlich nach Hause ins Bett konnte.

«Fast jede Person stresst es früher oder später, wenn sie nicht gut ein- oder durchschlafen kann. Meist dann, wenn die Betroffenen tagsüber sehr müde oder gar schläfrig sind, sich nicht konzentrieren oder die Freizeit und die sozialen Kontakte nicht geniessen können», erklärt Dr. Eva Birrer, Schlafspezialistin und Leiterin der Schlafmedizin der Seeklinik Brunnen.

Atempausen sofort behandeln

Sie unterteilt die Menschen mit Schlafproblemen in verschiedene Gruppen. Menschen mit Ein- oder Durchschlafproblemen gehören zu einer Gruppe, zu einer anderen gehört, wer schnarcht oder nächtliche Atempausen hat, und zu wieder einer andern, wer nächtliche Beinbewegungsstörungen hat, wie dem sogenannten Restless Legs Syndrom. Der Mehrheit der Bevölkerung sind die ersten beiden Gruppen bekannt, und viele Betroffene haben ihre eigenen «Tricks» entwickelt, um sich zu helfen. So zum Beispiel auch Paare, die getrennte Schlafzimmer haben, weil der Partner jedes Mal erwacht, wenn der Schlafende nach einem langen Atemaussetzer endlich wieder Luft holt. Wie das Schnarchen sind auch derartige Atempausen für die Lebenspartner belastend. Es ist erschreckend, vom Partner plötzlich keine Atemgeräusche mehr zu hören. «Solche Atempausen bemerkt der Schlafende nicht, aber sie können gesundheitliche Folgen haben. Wie Menschen mit erhöhtem Blutdruck ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte aufweisen, gilt dies auch für Menschen mit Atempausen. Ausserdem sind sie tagsüber oft schläfrig, und

die Gefahr von Sekundenschlaf beim Autofahren oder bei der Arbeit, beispielsweise mit Maschinen, ist gross», erklärt Dr. Eva Birrer die gesundheitlichen Konsequenzen.

>

Schlaf gut – alles gut

Wenn Sie Ihr eigenes Schlafverhalten in einem der Beispiele erkannt haben oder eine der Fragen in der Box mit Ja beantworten können, ist ein Besuch in der schlafmedizinischen Abteilung der Seeklinik Brunnen empfehlenswert. Dr. Eva Birrer und ihr Team analysieren mit Ihnen Ihr Schlafverhalten und gehen den Ursachen auf den Grund. Die Möglichkeiten, um dies herauszufinden, sind vielfältig. Bei den



einen reicht es bereits, wenn Sie ein Schlaftagebuch führen und zu Hause mit einem Bewegungsmesser ihr Schlafverhalten aufzeichnen. Bei anderen ist es sinnvoll, wenn sie eine Nacht im neuen Schlaflabor verbringen. Wenn klar ist, was zur Schlafstörung geführt hat, definieren die Spezialisten die Behandlung. Diese

wirkt meist schnell, und die Patienten erfahren, wie es ist, mit neuer Energie in den Tag zu starten. Die Lebenszufriedenheit und die körperliche Gesundheit sind im Nu wieder im grünen Bereich. Weitere Informationen zum Thema Schlaf und Gesundheit finden Sie unter: www.seeklinik-brunnen.ch



Können sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten?

Dann sollten Sie das Schlafproblem behandeln lassen. Ihr Hausarzt kann Sie aufklären und an die Seeklinik Brunnen verweisen.

- > Haben Sie seit ein paar Wochen 2-3 Mal pro Woche Schlafprobleme?
- > Leiden Sie unter Ihren Schlafproblemen?
- > Schnarchen Sie?
- > Hat Ihr Partner/Ihre Partnerin bei Ihnen Atempausen im Schlaf beobachtet?
- > Sind Sie während des Tages schläfrig?
- > Sind Sie müde, depressiv, erschöpft, reizbar und/oder verstimmt?
- > Leiden Sie unter ruhelosen Beinen?

Das Team der Schlafmedizin der Seeklinik Brunnen

- > **Dr. med. Peter Gabriel**
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- >> **Prof. Dr. med. dent. Christian E. Besimo**
Chefarzt Orale Medizin/Zahnarztpraxis
- >>> **Dipl. Psych. Ute Bahner**
Psychotherapeutin und Somnologin
- >>>> **Dr. med. Helena Shang Meier**
Fachärztin für Pneumologie, Schlafmedizin (SGSSC) und Psychosomatik (SAPPM)
- >>>>> **Dr. phil. Eva Birrer**
Leiterin Schlafmedizin und Therapien
Psychotherapeutin und Somnologin
- >>>>>> **Flamur Rrmoku**
Leiter Diagnostik und Schlaflabor



Die Schlafmedizin ist eine interdisziplinäre Wissenschaft. Das heisst, ein Arzt allein kann nicht oder nur begrenzt helfen.

Fachleute aus den verschiedensten medizinischen Bereichen sorgen für eine ganzheitliche Behandlung und Genesung. Dazu gehören Spezialisten der Seeklinik Brunnen aus den Bereichen Pneumologie, Allgemeine Innere Medizin, Psychiatrie, Psychosomatik wie auch die Orale Medizin.

Aber auch Partner und Konsiliarärzte wie Spezialisten für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten, Neurologie, Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht sowie die Lungenliga Schwyz.