

Zum Schlaf gehört auch das Wachsein

BRUNNEN Über die Bedeutung des Schlafs und über Schlafstörungen und ihre Behandlung wurde am Vortrag in der Seeklinik informiert.

RUTH AUF DER MAUR

Mit dem augenzwinkernden Zitat «Das Wetter raubt mir momentan den Schlaf» eröffnete Beat Moll, CEO der Seeklinik Brunnen, den Vortragsabend. Rund fünfzig Personen waren am Donnerstagabend der Einladung gefolgt, sich intensiver mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen. Die fachlich kompetenten Informationen von Ute

«Wir müssen wach sein, um schlafen zu können.»

UTE BAHNER,
SOMNOLOGIN

Bahner, Psychologin und Somnologin, und von James Worms, Facharzt für innere Medizin sowie TCM, gaben dazu die Inputs.

Sorge um den Schlaf

Man hat auch heute noch lange nicht alles über den komplexen Vorgang des Schlafs herausgefunden. Die heutige Schlafmedizin gebe es erst seit rund 50 Jahren, informierte die Somnologin Ute Bahner. Das folgende Zitat sei für sie bedeutungsvoll: «Wir müssen wach sein,

um schlafen zu können.» Wer unter Schlafstörungen leide, leide bald auch schon unter der Sorge um den Schlaf, was dann zum zentralen Thema werde. Aus diesem Grund würden dann Betroffene Aktivitäten, die früher gutgetan hätten, aus ihrem Tagesplan streichen, aus Angst, zum Beispiel nach einem Theaterabend wieder nicht schlafen zu können. Das sei nicht sinnvoll. Es sei wichtig, dass die Schlafpatienten spüren, welche Aktivitäten ihnen guttun und ihren Tag bewusst gestalten.

In der Seeklinik werde bei Betroffenen auch oft die «Bettzeitrestriktion» als Behandlung angewendet: Die Bettzeit werde auf das wirklich Nötige verkürzt, dadurch werde der Schlafdruck erhöht

und die Patienten hätten wieder Erfolgserlebnisse in ihrer Nachtruhe.

Schlaf in der chinesischen Medizin

Mithilfe des Yin-Yang-Zeichens wurden den Besuchern Gegensätze des Menschen/unserer Umgebung und auch des Tages/der Nacht aufgezeigt. Diese Beobachtungen haben die Chinesen aus der Natur gewonnen. Um gut zu schlafen, muss das Yin und Yang im Körper ausbalanciert sein. Um Störungen zu diagnostizieren, misst man in der TCM den Puls, schaut die Zunge an und befragt den Patienten, um dann den Energiefluss in den blockierten Meridianen wiederherzustellen. Unterstützend zur Therapie wird auch die

Ernährung mit einbezogen sowie mit chinesischen Kräutern gearbeitet.

Das Hirn arbeitet auch im Schlaf

Wie Ute Bahner erklärte, hat der Schlaf neben der Erholungsfunktion noch diverse andere organische Funktionen. So arbeitet das Hirn im Schlaf ebenfalls, zwar anders als am Tag, aber der Schlaf dient zum Beispiel der Lernfunktion. Das Immunsystem wird gestärkt und die Wundheilung angeregt. Anhand eines Fallbeispiels einer Patientin erfuhren die Besucher praxisnah mehr über die Behandlung von Schlafstörungen an der Seeklinik. Mit der abschließenden Fragerunde wurde der interessante Vortragsabend ideal abgerundet.

Die Referenten
Ute Bahner,
Psychologin und
Somnologin, und
James Worms,
Facharzt für innere
Medizin und TCM,
nach ihrem
Vortrag im
schönen Saal der
Seeklinik.

Bild Ruth Auf der Maur

