

## «In gutem Schlaf schlummert ungenutztes Potenzial»

Warum die Förderung von gesundem Schlaf zu kurz kommt und was sich diesbezüglich ändern muss, erläutert der Somnologe Dr. Daniel Brunner.

### Hat sich das Bewusstsein für die Bedeutung von gutem Schlaf mit der Pandemie verändert?

Ja, das Bedürfnis nach Beratung und qualifizierter Information zum Schlaf hat in der Homeoffice-Zeit klar zugenommen. Jedoch gibt es in der Schweiz kaum Stellen für klinische Schlafberatungen. Die über 30 zertifizierten Zentren für Schlafmedizin leisten medizinische Abklärungen und Behandlungen von respiratorischen Schlafstörungen und anderen Krankheiten des Schlafs. Die Förderung der Schlafgesundheit zur Prävention von chronischen Schlafstörungen und krank machenden Gewohnheiten wird noch stark vernachlässigt.

### Was sollte sich ändern?

Es braucht eine fachkundige Aufklärung über gesunden Schlaf durch Beratung, Information und individuelles Coaching. Das Thema der Schlafgesundheit ist zwar im Gesundheitswesen und bei den

Krankenkassen angekommen, es gibt im Schlafbereich aber nur wenige, vom Gesundheitssystem bisher kaum wahrgenommene Fachpersonen.

### Warum ist das der Fall?

Die Fachrichtung der Somnologie, die Lehre vom Schlaf, umfasst die Schlafforschung und Schlafmedizin und besitzt das geeignete, umfassende Schlafwissen. Sie wird hierzulande nur von wenigen Personen vertreten, die meist aus der Schlafforschung stammen. Weil etliche von ihnen ihre gesamte akademische Ausbildung dem Thema Schlaf gewidmet haben, fehlt ihnen ein Medizinstudium und damit die Anerkennung im Gesundheitssystem.

### Was raten Sie also?

Der Präventionsgedanke und die Gesundheitsförderung müssen auch beim Schlaf umgesetzt werden, wobei das Fachwissen der Somnologie eine Schlüsselrolle

spielt. Die Erhaltung oder Wiederherstellung eines gesunden Schlafs hat grosses Potenzial, um Stressfolgeerkrankungen zu verhindern und um die Gesundheitskosten zu senken.



IM INTERVIEW

### Dr. phil. Daniel Brunner

Zertifiziert in Schlafmedizin/Somnologie  
ABSM, DGSM, ESRS, SGSSC  
Talstrasse 2 · 8702 Zollikon  
T: +41 (0)43 543 20 20  
E: info@somnologie.ch  
[www.somnologie.ch](http://www.somnologie.ch)

## Gesundheit beginnt mit der «richtigen Atmung»

Gesundheit ist ein wertvolles Gut und gerät zusehend in unseren Fokus. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem und Ihre Widerstandskraft gegen verschiedenste Krankheitserreger wappnen können.

Entspannung unterstützt das Immunsystem, indem es den Körper in die Lage versetzt, sich selbst zu heilen und gegen Infektionen und Krankheiten zu schützen. Stress und Angst können das Immunsystem beeinträchtigen und lassen den Atem schneller fliessen. Wer zu schnell und oberflächlich atmet, versorgt seinen Körper mit zu wenig Sauerstoff und atmet zu wenig Kohlendioxid aus.

Der Atem nimmt massgeblich Einfluss auf das autonome Nervensystem, welches Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck und Muskelspannung regelt. Wenn man bewusst tief und langsam atmet, kann man das Nervensystem beruhigen, die Durchblutung verbessern und die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff fördern.

Eine besondere Funktion für unser Immunsystem kommt der Nase zu. Die Nase dient dazu, die Atemluft zu erwärmen und

anzufeuchten und ihre Härchen wirken wie ein Filter und verhindern, dass Viren und Bakterien in die Lunge gelangen. Deshalb ist die Nasenatmung so wichtig.

### Atemtherapie hilft zu entspannen

Atemtherapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie und hilft zu entspannen, indem sie die Aufmerksamkeit auf den Atem lenkt und so von belastenden Gedanken und Gefühlen ablenkt.

Gezielte Atem- und Körperübungen helfen Ihnen, den Atem bewusst wahrzunehmen und zu vertiefen. Sie können ihn zu Ihren Gunsten einsetzen und gelassener auf Stress und Herausforderungen des Alltags reagieren. Erfahrene Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten begleiten Sie auf dem Weg, Ihrem Atem mehr Aufmerksamkeit zu schenken, vermehrt auf Ihren Körper

zu hören und schneller auf Symptome zu reagieren. Rücken Sie Ihr Wohlbefinden wieder ins Zentrum und atmen Sie durch die Nase!



KONTAKT

### Barbara Spahni

Präsidentin Atemfachverband AFS

Atemfachverband Schweiz AFS  
T: +41 (0)78 754 19 28  
E: barbara.spahni@atem-schweiz.ch  
[www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)