



## Sprechstunde für gesunden und erholsamen Schlaf



Gesunder Schlaf dient der körperlichen Regeneration und ist erforderlich für Lernen und Emotionsverarbeitung beziehungsweise Emotionsregulation. Wenn wir ausgeschlafen sind, stressen uns Dinge viel weniger als im übermüdeten Zustand. Dann sind wir dünnhäutiger, schneller gereizt und reagieren unter Umständen viel heftiger als im ausgeschlafenen Zustand.

Schlafstörungen treten bei mehr als 30% der Schweizer Bevölkerung auf und können vielerlei Ursachen haben. Letztendlich führen aber alle Schlafstörungen zu «nicht erholsamen Schlaf». Damit einher geht häufig eine verminderte Leistungsfähigkeit — mental, seelisch oder körperlich. Längerdauernde Schlafstörungen erhöhen das Risiko für weitere Erkrankungen.

Nicht erholsamer Schlaf kann einerseits aufgrund körperlicher Erkrankungen vorliegen. Dazu gehören nächtliche Atemprobleme (z.B. Schlafapnoe), Bewegungsstörungen (z.B. Restless-Legs-Syndrom) oder neurologische Erkrankungen (z.B. Narkolepsie). Andererseits gehen auch psychische Störungen wie Burnout, Depression oder Angsterkrankungen oft mit nicht erholsamem Schlaf einher. Die häufigste Schlafstörung ist die sogenannte nicht-organische Insomnie. Dabei treten Einschlafstörungen oder Durchschlafstörungen oder eine Kombination von beidem auf. Häufig findet sich dabei eine chronische Stressbelastung im Sinne eines Ungleichgewichtes zwischen Anspannung oder Aktivität und Erholung bzw. Regeneration.

Das vegetative Nervensystem ist in einem chronischen Ungleichgewicht und verhindert damit, dass sich der gesunde Schlaf einstellt. Daraus kann sich eine Negativspirale entwickeln und dem Körper fällt es immer schwerer, die nötige Regeneration zu finden. Unter Umständen können Schlafmittel, die für eine kurzfristige Behandlung gedacht sind, zu zusätzlichen Problemen führen. Z.B. dann, wenn

eine längerfristige Einnahme erforderlich ist und sich allmählich ein Gewöhnungseffekt entwickelt und eine beginnende Abhängigkeit entsteht.

## Diagnostik und Behandlung

Die Diagnostik dient der genauen Ursachensuche. Hierbei arbeite ich eng mit weiteren Spezialistinnen und Spezialisten aus verschiedenen Schlaflaboren zusammen. Gerne arbeite ich auch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt zusammen. Neben der Abklärung verschiedener körperlicher Ursachen im Schlaflabor oder durch Blutuntersuchungen lege ich Wert auf eine detaillierte Erfassung des individuellen Schlafproblems.

Typischerweise kommen hier die Aktigrafie, ein Schlaftagebuch und verschiedene Schlafragebögen zum Einsatz. Unter Umständen sind noch weitere Abklärungen z.B. mit Biofeedback erforderlich. Standardmässig erstelle ich eine individuelle Chronotypanalyse. Nach der genauen Auswertung aller Informationen wird die jeweilige Problemkonstellation herausgearbeitet und ein gemeinsamer Behandlungsplan entwickelt. Dieser kann individuell sehr unterschiedlich aussehen. Einerseits arbeite ich nach den neuesten wissenschaftlichen Methoden. Dazu gehört im Bereich der Schlafmedizin die Anwendung der kognitiv-behavioralen Insomniebehandlung (CBT-I). Andererseits ist auf Wunsch eine individualisierte medikamentöse Behandlung möglich. In speziellen Fällen ist eine gezielte Alptraumtherapie oder eine längerdauernde Psychotherapie erforderlich. Auf Wunsch kann die Behandlung auch mit komplementärmedizinischen Massnahmen ergänzt werden. Auch hier arbeite ich mit verschiedenen Spezialist\*innen zusammen.

Wenn Sie nach dem Hausarztmodell krankenversichert sind, ist eine Zuweisung durch den Hausarzt oder die Hausärztin erforderlich. Gerne nehme ich Anmeldungen per Mail an [apoepel@hin.ch](mailto:apoepel@hin.ch) oder telefonisch entgegen.

Die Praxis ist gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die nächsten Tramhaltestellen sind: «Kantonsschule» oder «Platte».

Für Pkws stehen in der Plattenstrasse und den angrenzenden Strassen Parkplätze in den blauen Zonen zur Verfügung. Die Parkhäuser «Rämibühl» oder «Careum» befinden sich in 5 Minuten Gehdistanz.



Plattenstr. 46, 8032 Zürich, mail: [apoepel@hin.ch](mailto:apoepel@hin.ch), phone: 076 – 757 46 31