



Fachkompetenz

Durch sein Studium in den Bereichen Schlafforschung, Chronobiologie und Schlafmedizin sowie durch seine mehr als 25-jährige klinische Tätigkeit hat Herr Dr. Daniel Brunner ein umfassendes Schlafwissen und viel Erfahrung mit schlafgeplagten Personen gesammelt.

Während seiner langjährigen Tätigkeit als fachlicher und operativer Leiter des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden hat er unzähligen Personen und vielen Familien mittels Beratung, Fachinformationen und spezifischer Therapien zu einem erholsamen Schlaf verholfen.

Dem Schlaf als unverzichtbarem und erheblichem Teil unseres Lebens gehört die gebührende Wertschätzung. Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Quellen für Gesundheit, Leistungsvermögen und Lebensfreude und kann durch spezifisches Wissen erhalten bzw. erlangt werden.



Dr. phil. Daniel Brunner, zertifiziert in Schlafmedizin / Somnologie

1999: American Board of Sleep Medicine
 2001: Deutsche Ges. für Schlafforschung und Schlafmedizin
 2006: Schweizerische Schlafgesellschaft (SGSSC)
 2012: European Sleep Research Society
 Partnerarzt der Klinik Hirslanden Zürich
 Dozent der Volkshochschulen VHSZH und VHSBB

Anreise und Kontakt



Anreise mit der Forchbahn S18

Vom Bahnhof Zürich Stadelhofen gelangt man in zwölf Minuten zur Station «Spital Zollikerberg». Unsere Praxis befindet sich im 6-stöckigen Gebäude gleich neben der Bahnstation.

Anreise mit dem Auto

Von der Stadt Zürich oder vom See kommend gelangt man über die Wegweiser «Forch» auf die Forchstrasse. Diese Strasse führt dem Bahngleise entlang bis nach Zollikerberg. Nach dem Ortsschild «Zollikerberg» bei der zweiten Ampel in Richtung «Spital» und «Diakoniewerk» links abbiegen. Sofort nach dem Überqueren der Geleise rechts zum 6-stöckigen Gebäude einbiegen. Es stehen Besucherparkplätze zur Verfügung.



Sprechstunden können auch als virtuelles Zoom-Meeting stattfinden.

Somnologie & Schlafcoaching GmbH

Trichtenhauserstrasse 2
 8125 Zollikerberg
 Telefon: 043 543 20 20

Terminvereinbarung: info@somnologie.ch

Weitere Informationen zum Thema Schlafgesundheit: www.somnologie.ch



Praxis für Schlaf und Schlaf-Wach-Probleme
 Zur Förderung von Regeneration, Leistung & Gesundheit

Wie viel Schlaf benötigen Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen?

Die Schlafdauer ist sowohl bei Erwachsenen wie auch Kindern individuell sehr verschieden. Weil bis im Alter bis 4 Monaten die Spanne der individuellen Schlafdauer sehr breit ist, werden für dieses Alter ungenutzte Empfehlungen abgegeben. Datenerhebungen zeigen, dass die Spannweite der täglichen Schlafdauer, in die 95% der Kinder fallen, sehr breit ist.

0-3 Monate alt:	14-17 h	95%: 11-19 h
4-11 Monate alt:	12-15 h	95%: 10-18 h
1-2 Jahre alt:	11-14 h	95%: 9-16 h
3-5 Jahre alt:	10-13 h	95%: 8-14 h
6-12 Jahre alt:	9-11 h	95%: 7-12 h

Was sind die häufigsten Ursachen für Schlafprobleme bei Babys?

Die Ursache für einen gestörten Schlaf ist bei Kleinkindern und Babys selten organisch, sondern liegt meist in der Interaktion mit der Mutter und anderen Betreuungspersonen. Fehlendes Wissen über den Schlaf, falsche Erwartungen an den Schlaf des Kindes und grosse Unsicherheit führen zu Ängsten, ungünstigem Verhalten und letztlich zu schlechterem Schlaf von Eltern und Kind.

Als Gegenmassnahmen sind Aufklärung der frischen Eltern über die Schlafentwicklung bei Kindern, fachliche Unterstützung und Schlafberatung mit konkreten Empfehlungen und Anleitungen hilfreich.

GUTER SCHLAF

FÜR ELTERN UND KIND



Der Weg zu gesundem Schlaf in der Familie

Kann ich meinem Baby das Schlafen beibringen?

Bis im Alter von 4-6 Monaten ist der körpereigene 24-Std.-Rhythmus eines Babys noch nicht ausreichend entwickelt. In dieser ersten Zeit benötigen Babys sowohl in der Nacht wie am Tag Zuwendung, Nahrung und Schlaf in Schüben. Der Tagesverlauf dieser Grundbedürfnisse kann in dieser Phase kaum beeinflusst werden. Man soll deshalb nicht zu früh ein Schlaftraining beginnen, dessen Ziel es ist, längeren Schlaf in der Nacht zu ermöglichen. Mit der Entwicklung des zirkadianen inneren Rhythmus schlafen die Kinder zunehmend mehr in der Nacht und weniger am Tag. Aber selbst im Alter von 12 Monaten schläft fast ein Drittel der Babys noch nicht 6 Stunden ohne Unterbruch durch.

Phasen mit Schlafverschlechterung

Es ist üblich, dass Babys gelegentlich zu einem unregelmässigen Schlafrhythmus mit verschlechtertem Nachtschlaf zurückkehren. Diese Schlafstörungen sind normale und vorübergehende Phasen der Säuglingsentwicklung, die in populären Ratgebern auch Zeiten der Schlafregression genannt werden. Diese Phasen sind Teil der normalen Kindesentwicklung und können durch Zahnen, Krankheit, Wachstumsschübe, veränderte Schlafenszeiten oder beim Erlernen neuer Fähigkeiten wie Sprechen oder Laufen auftreten.

Schlaflernmethoden

Die im klinischen Umfeld der Kindermedizin (Pädiatrie) entwickelten Schlaftrainings oder Schlaflernmethoden existieren in verschiedenen Varianten, wobei es sanftere und weniger sanfte Arten des Schlaftrainings gibt. In beziehungsorientierten Erziehungskonzepten wird kein Schlaftraining empfohlen, unter anderem wegen der Annahme, dass die meisten Kinder erst mit 3 Jahren in der Lage sind, selbständig einzuschlafen und nach einem Unterbruch weiterzuschlafen. Wenn die Familiensituation jedoch wegen nachgeburtlicher Verstimmung der Mutter oder wegen familiärer Überforderung mit Burnout-Symptomen klinische Aufmerksamkeit und eine Priorisierung der Familiengesundheit erfordert, haben sich Schlaftrainings in vielen Studien als vorteilhaft für die Entwicklung der Eltern-Kind-Beziehung erwiesen.

Welche Techniken gibt es, um meinem Baby zu einem gesunden Schlafzyklus zu verhelfen?

Das Festlegen einer einheitlichen Routine bei jedem Einschlafen ist der Schlüssel dazu, dass Ihr Baby lernt, nachts besser durchzuschlafen. In den ersten sechs Monaten wird der Schlafrhythmus aber noch weitgehend vom Essverhalten des Säuglings bestimmt. Mit zunehmendem Alter können die Abstände zwischen den Mahlzeiten jedoch länger werden. Zu diesem Zeitpunkt können Sie beginnen, einen Tag-Nacht-Rhythmus einzuführen:

1) Sorgen Sie tagsüber dafür, dass Ihr Baby viel Tageslicht, viel Anregungen und Interaktionen erhält.

2) Finden Sie einen guten Rhythmus und eine adäquate Dauer der Tagesnickerchen, so dass Ihr Baby für die Nacht müde genug ist, ohne jedoch übermüdet zu sein.

3) Sorgen Sie für eine beruhigende Atmosphäre und eine gleichbleibende Schlafenszeit-Routine. Die folgenden Rituale können dem Kind helfen, die Nacht mit dem Schlafen zu assoziieren:

- Ein Bad nehmen, falls dies nicht zu anregend ist für das Kind
- Anziehen des Schlafanzugs und einer frischen Windel
- Vorlesen eines Buches
- Singen eines Schlafliedes
- Ein Gute-Nacht-Kuss
- Dimmen des Lichts
- Stellen Sie den Thermostat um 1-3 Grad tiefer für die Nacht
- Sorgen Sie für eine ruhige Schlafumgebung
- Stillen Sie das Baby in der Nacht, wenn Hunger einen Schlafunterbruch herbeiführt. Dabei soll das Wiedereinschlafen nicht während des Stillens, sondern kurz danach geschehen.

Wie lässt sich der Schlaf von Baby und Eltern in Einklang bringen?

Weil sich wenig Schlaf negativ auf eine warmherzige Eltern-Kind-Beziehung auswirken kann, ist es oft besser für die ganze Familie, wenn auch der Schlaf der Eltern nicht zu kurz kommt. Personen, die weniger schlafen, haben meist ein höheres Stressniveau und Schwierigkeiten bei der Regulierung von Emotionen. So sind müde Eltern in der Stunde vor der Schlafenszeit des Kindes weniger beruhigend, weniger geduldig und halten sich weniger an eine konsistente Schlafroutine.

Für mehr Schlaf der Eltern sind folgende Tipps hilfreich:

- Schlafen Sie, wenn das Baby schläft. Legen Sie sich tagsüber zu einer Auszeit hin, wenn das Baby schläft. Das kann eine Herausforderung sein, wenn die Aufgaben im Haushalt zunehmen. Ein Nickerchen oder eine Liegepause hilft Ihnen aber, neue Energie zu tanken.
- Sagen Sie ruhig Nein. Wahrscheinlich gibt es viele Freunde und Angehörige, die Ihr Baby kennen lernen möchten. Sie



können aber ruhig "Nein" sagen oder darum bitten, den Besuch zu verschieben, bis Sie und Ihr Baby eine gewisse Routine entwickelt haben.

- Sorgen Sie für eine dunkle, ruhige und kühle Schlafumgebung für sich und für das Baby.
- Wenn Sie mit einem Partner leben, teilen Sie die Betreuungsaufgaben auf, so dass Sie Nächte ohne Elternverpflichtung einschieben können. Es ist ein häufiger Fehler neuer Eltern, dass beide nachts vom Baby geweckt werden. Ziehen Sie stattdessen in Betracht, dass nur eine Person mit dem Kind interagiert.
- Legen Sie eine Bettgezeit-Routine fest. Schlafrituale sind das Wichtigste bei Kindern und sollen von Tag zu Tag möglichst konstant sein. Sorgen Sie dafür, dass am Ende eines Tages die Möglichkeit besteht, sich als Familie zusammenzufinden, um gemeinsam eine Geschichte vorzulesen, vorzusingen und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.
- Suchen Sie Hilfe. Scheuen Sie sich nicht, Freunde, Nachbarn und Familienmitglieder um Hilfe zu bitten, wenn Sie etwas Schlaf oder Zeit für sich brauchen. Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner ab, um einen Plan zu erstellen für die Zeit, während das Baby wach ist.
- Gehen Sie nach draussen. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, an die frische Luft zu gehen, hat dies viele positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.
- Im Alter ab sechs Monaten können Sie den Beginn eines Schlaftrainings erwägen. Die Forschung zeigt, dass ein Schlaftraining den Schlaf des Kindes wie auch die Stimmung der Mutter verbessert.
- Um sich und Ihrer Umgebung viel Leid zu ersparen, nehmen Sie die Angebote eines Schlafcoachings, einer Schlafberatung oder Elternberatung in Anspruch. Weil jede Familiensituation ihre speziellen Bedürfnisse hat, ist eine individuelle Beratung sinnvoll.

Bedürfnis- und beziehungsorientierte Elternschaft

Wenn sich der Alltag um die Bedürfnisse der Kinder dreht, führt dies bei einem Perfektionismus der Eltern und einem kleinen Betreuungsnetzwerk schnell zu einer Überforderung und Erschöpfung, besonders wenn Erkältungswellen und geschlossene Krippen hinzukommen. Schlafmangelsymptome, Burnout und Partnerprobleme werden wahrscheinlich, denn in unserer Leistungsgesellschaft wollen Eltern für ihr Kind nur die beste Ernährung, die beste Kita und die besten Eltern sein. Hohe pädagogische Ansprüche erzeugen einen enormen Druck, an dem man nur scheitern kann. Unter Schlafmangel leidet die Freude auf den nächsten Tag, die Bindung zum Kind, der Appetit und die Gesundheit der Eltern. Stillen benötigt durchschnittlich 1800 Stunden im ersten Lebensjahr.

Hilfreiche Tipps:

- während 7 bis höchstens 14 Tagen ein Schlafprotokoll führen
- strukturierte, fixe Essenszeiten pflegen
- nachts das Kind nicht zu viel und zu lange herumtragen
- die Ernährung des Babys in der Nacht zu Gunsten des Tages reduzieren

