

Neu in der Praxis von Dr. Charlotte Mischler: Schlafberatung von Dr. Vera Knoblauch

Gesund schlafen und entspannt erwachen

Nachts liegen wir wach, die Gedanken kreisen in unruhigen Bahnen und das Schäferchen zählen nützt überhaupt nichts. Die Minuten ziehen sich wie Kaugummi und am Morgen wachen wir gerädert auf. Ein Szenario, das wohl jeder von uns kennt. Dann wissen wir einmal mehr, wie wertvoll gesunder Schlaf ist. Dr. Vera Knoblauch bietet mit ihrer Schlafberatung eine kompetente Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen an. Der «Wecker» trifft die Neurobiologin in der Praxis von Frau Dr. Mischler, wo sie uns einen Einblick in die faszinierende Welt des Schlafes gibt.

Vera Knoblauch wächst in Chur auf und zieht nach der Matura zum Biologie-Studium nach Basel. Anfänglich interessieren sie besonders Pflanzen und Ökologie, im Verlaufe des Studiums zieht es sie immer mehr zur Neurobiologie. Nach einem Praktikum, bei dem sie die Hirnentwicklung von Fruchtfliegen untersucht, bekommt sie für ihre Diplomarbeit die Möglichkeit eines Forschungsprojektes an der Psychiatrischen Uniklinik Basel. Im Rahmen dieses Projektes untersucht Vera Knoblauch den Schlaf-Wach-Rhythmus von Alzheimer-Patienten, die besondere Verhaltensweisen aufzeigen. Damit ist ihr Interesse für die Schlafforschung geweckt. In der anschliessenden Promotionszeit befasst sie sich während mehrerer Jahre mit der Regulation des gesunden Schlafes. Dafür beobachtet sie den Schlaf und andere biologische Rhythmen bei gesunden Probanden, die mehrere Tage ohne Zeitinformation von aussen im Schlaflabor verbringen. Nach der Promotion bleibt Vera Knoblauch noch an der Uniklinik und setzt ihre Forschungsarbeit fort. Nach einem Postdoktorat wechselt sie ins Schlaflabor an die Hirnlandklinik nach Zürich, um ihr gewonnenes Wissen auch praktisch anwenden zu können. Dabei gilt ihr besonderes Interesse der nichtmedikamentösen, verhaltensbasierten Therapie und Prävention von Schlafstörungen.

Schlaf ist individuell

Grundsätzlich ist der Schlafrhythmus sehr individuell reguliert und kann sich auch im Verlauf des Lebens verändern. So ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Jugendliche wegen eines verspäteten inneren Rhythmus tatsächlich abends erst später einschlafen können und am Morgen länger schlafen und diesen Rhythmus auch nur schwer anpassen können. Aus schlafmedizinischer Sicht ist der frühe Schulbeginn gerade ab der Pubertät ein Problem, das anerkannt werden muss. Neben der Lebensphase



Dem «Wecker»-Team erklärt Frau Dr. Knoblauch die Ansätze einer erfolgreichen Therapie. *mon*

sind auch genetische Faktoren ausschlaggebend, was man für ein Schlaf-typ ist und wieviel Schlaf man benötigt, um sich wach und ausgeruht zu fühlen.

Wenn Schlaf zum Stress wird

Wenn betroffene Menschen jedoch wiederholt nicht ein- oder auch nicht durchschlafen können und dies auch über einen längeren Zeitraum nicht, dann spricht man von Insomnie. Eine Insomnie kann verschiedene Ursachen haben. Hier hilft die Beratung durch einen Arzt oder einen Schlafberater. Die auslösenden Faktoren, wie zum Beispiel akute Stresssituationen, körperliche oder seelische Krankheiten oder ungenügende Schlafhygiene werden in einem persönlichen Gespräch erkannt und analysiert. Unabhängig von den auslösenden Faktoren entwickelt sich oft ein Teufelskreis, der die Schlafstörung aufrechterhält. Am Tag fühlen sich die Patienten ungeruht und ohne Energie, dies verstärkt den Druck, unbedingt schlafen zu müssen. Dieser Druck wiederum erschwert das Ein- und Durchschlafen. Betroffene liegen im Bett und die Gedanken kreisen um den Schlafmangel, der Teufelskreis setzt sich fort.

Schlaf kann reguliert werden

Hier setzt die Schlafberaterin Dr. Vera Knoblauch an. Sie unterstützt ihre Patienten mit der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie, die Methode der Wahl bei Ein- und Durchschlafstörungen, die auch langfristig Erfolg verspricht. Hier werden Denkmuster und Verhaltensweisen verändert, die den Schlaf beeinträchtigen. Neben Techniken aus der Psychologie werden auch Entspannungstechniken angewendet und die Zeit, die man im Bett verbringt, vorübergehend reduziert. Ein besonderes Augenmerk gilt der Schlafhygiene, welche Gewohnheiten kann der Patient entwickeln rund um den Schlaf, die ihm helfen können. Die Stimuluskontrolle wiederum will erreichen, dass das Bett vor allem mit positivem Schlaf und nicht mit nächtlichem frustrierenden Grübeln in Verbindung gebracht wird. Mit diesen Methoden hilft die Schlafberaterin Dr. Knoblauch ihren Kunden, den für sie optimalen Schlafrhythmus zu finden und wieder zufrieden und ausgeschlafen am Alltag teilzunehmen zu können.

Eine Praxis mit Mehrwert

Vera Knoblauch ist nun schon seit vielen Jahren in der Schlafberatung tätig, erst in Zürich und dann in Bern am Lindenhofspital und im Inselspital. Sie wohnt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in Bremgarten. Seit 2020 ist sie selbstständig an der Thunstrasse in Bern tätig, wo sie mit der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie schon vielen Patienten geholfen hat. Da sie auch gerne direkt in Bremgarten ihr Beratungsangebot anbieten wollte, hat sie die Ärzte in der der Umgebung angeschrieben. Dr. Charlotte Mischler war direkt bereit, der Neurobiologin einen Teil ihrer Räumlichkeiten im Bodenacher für die Schlafberatung zur Verfügung zu stellen. Die beliebte Gynäkologin arbeitet eben-



In der Praxis am Bodenacher berät Frau Dr. Vera Knoblauch Menschen, die an Schlafstörungen leiden. *mon*

falls eng mit der Hebamme Sandra Kunz zusammen, der sie für ihre Hebammensprechstunde ebenfalls ihre schönen Praxisräume überlässt. Damit ist im Bodenacher eine wertvolle Praxisgemeinschaft entstanden, die natürlich in der Schlafberatung ausdrücklich nicht nur für Frauen bestimmt ist.

Ausgeruht und zufrieden in den Tag zu starten, ist unerlässlich. Bei Schlafstörungen bietet Dr. Vera Knoblauch ein Erstgespräch an, bei dem die Schlafstörungen erkannt und erste Massnahmen besprochen werden, die in Folgegesprächen intensiviert und geübt werden. Die Behandlungen sind individuell zugeschnitten und sollen dem Patienten ein Rüstzeug bieten, wie er selber seinen Schlaf wieder erholsam lenken kann. Im Bodenacher können Sie nun Hilfe bekommen, wenn wieder einmal die Gedanken des Nachts kreisen und an Schlaf nicht gedacht werden kann. *ju*

Homepage: www.veraknoblauch.ch



STACHER IMMOBILIEN

Der Weg zum Erfolg für
Verkauf und Bewertung



Vertrauenssache seit 1984
für Sie vor Ort in Bremgarten



www.stacherimmo.ch
info@stacherimmo.ch
031 301 00 20

Würdevoll
und persönlich.

EGLI
BESTATTUNGEN

Bern und Region

Reto Zumstein
Geschäftsleiter

Beat Burkhard
Bestatter / Thanatopraxie

Roman Gisler
Bestatter / Berater

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern, www.egli-ag.ch

24 h-Telefon 031 333 88 00