



Was bedeutet „Weichenstellung“ konkret?

„Weichenstellung“ bezeichnet im Rahmen der Schlafberatung die **gezielte Empfehlung**, ob ein Anliegen innerhalb der Kompetenzen des Schlafberaters bleibt oder ob eine **Weiterleitung** zu spezialisierten Fachkräften nötig ist. Es geht darum, **die Grenze zwischen Beratung und medizinischer Intervention zu erkennen und klar zu handeln.**

Über Zahnthemen

- **Kontext:** Bruxismus (Zähneknirschen) ist oft stressbedingt und wirkt sich auf Schlafqualität, Kiefer und Zahnschubstanz aus.
- **Weichenstellung:** Beratung zur Entspannung, Aufklärung über Aufbissschiene – wenn Schmerz, Abnutzung oder Kiefergelenkprobleme vorliegen → **Überweisung zum Zahnarzt oder Kieferorthopäden.**



Mentalthemen (z. B. Ängste, Grübeln)

- **Kontext:** Grübeleien, Ängste und Stress stören Einschlafquote und Schlafqualität.
- **Weichenstellung:** Empfehlungen zu **Entspannungstechniken (z. B. PMR, Achtsamkeitsmeditation)**. Wenn klare psychische Belastung: **Verweis an Psychotherapeuten oder Psychiater**.



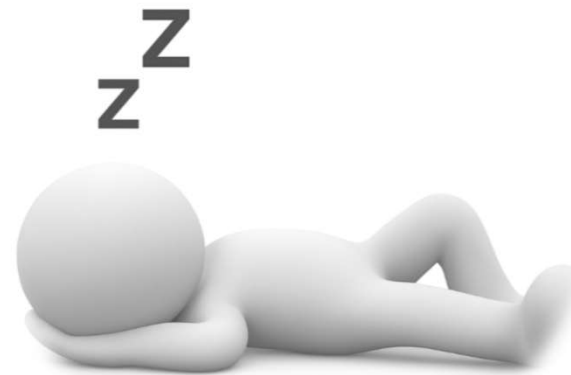
Nerventhemen (Restless Legs, neuropathische Missempfindungen)

- **Kontext:** RLS verursacht Einschlaf- und Durchschlafstörungen durch unruhige Beine oder Missempfindung.
- **Weichenstellung:** Erste Empfehlung: **Eisenstatus prüfen, ggf. ärztliche Abklärung.** Bei starkem Verdacht auf neurologische Erkrankung → **Überweisung an Neurologen.**



Schnarchthemen

- **Kontext:** Lautes Schnarchen kann Hinweis auf obstruktive Schlafapnoe sein.
- **Weichenstellung: Weiterleitung an Hausarzt oder Schlafmediziner** zur Abklärung mittels Schlaflabor. Bis dahin Beratung zu Gewichtsmanagement, Seitenlage, Alkoholreduktion.



Wann keine Weichenstellung nötig

- Bei **rein bett- oder raumbezogenen Themen** wie Matratze, Temperatur, Bettgewohnheiten, Lichtverhältnisse oder Einschlafroutine – diese sind klar im Beratungsbereich.

