

gesundheit | anzeige



Die Patientin schläft – die Geräte wachen über ihren Schlaf und zeichnen alle Daten akribisch auf.

Fotos: Kliniken Maria Hilf

# SCHNARCHEN, SCHLAFAPNOE & CO.

DAS MARIA HILF GEHT SCHLAFSTÖRUNGEN AUF DEN GRUND

Intensiv, individuell, interdisziplinär – das Schlaflabor mit Zertifikat



Priv.-Doz. Dr. Andreas Meyer, Chefarzt der Klinik für Pneumologie

Schlafstörungen sind ein wachsendes Problem in unserer Gesellschaft und je nach Ausprägung unbedingt zu untersuchen und zu behandeln. Denn Schlaf und Gesundheit bedingen sich wechselseitig. Im interdisziplinären Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf gehen Ärzte verschiedener Disziplinen den Ursachen von Schlafstörungen mithilfe modernster Methoden auf den Grund: die Klinik für Neurologie unter der Leitung von Professor Carl-Albrecht Haensch, die Klinik für Pneumologie unter Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Andreas Meyer und die Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde unter Professor Jochen Windfuhr.

Zahlreiche Studien belegen es: Die Deutschen schlafen immer schlechter. Sogar junge Leute sind zunehmend von Schlaf-

störungen betroffen. Wer nur gelegentlich mal „kein Auge zumacht“, braucht sicher keine Sorge zu haben. Chronisch schlechter Schlaf mit Schlafstörungen wie der Schlafapnoe, bei der man im Schlaf Atemaussetzer hat, wirken sich dagegen maßgeblich auf die Befindlichkeit, die körperliche Konstitution und die Leistungsfähigkeit aus.

Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch, Chefarzt und Facharzt für Neurologie, Schlafmedizin und spezielle Schmerztherapie: „Schlafstörungen treten bei bis zu 15 Prozent der Bevölkerung auf und vermehrt im höheren Lebensalter auf. Viele Patienten kommen mit starker Tagesmüdigkeit, Tagesschläfrigkeit bis hin zum Sekundenschlaf zum Arzt. Grundsätzlich stellen Schlafstörungen einen

Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen, wahrscheinlich auch für Demenzen, Angststörungen und Alkoholabhängigkeit dar. Schon einfaches Schnarchen führt zu einem erhöhten Risiko für das Auftreten eines Schlaganfalls. Schlafstörungen können bereits als Frühsymptom einer Erkrankung auftreten – die REM-Schlafverhaltensstörung zum Beispiel als frühes Zeichen einer Parkinson-Erkrankung.“

Doch auch andersherum wird ein Schuh beziehungsweise ein Problem daraus: Erkrankungen wie etwa das Restless-Legs-Syndrom, die Schlafapnoe oder die Narcolepsie können die Schlafqualität und -dauer empfindlich beeinflussen, was wiederum in den Alltag hineinwirkt.

## Lungenerkrankungen und Schlafstörungen – wie hängt das zusammen?

PD Dr. Andreas Meyer, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin, weist auf das erhöhte gesundheitliche Risiko hin, wenn Schlafapnoe und die häufige COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) zusammenkommen, was vor allem ältere Menschen mit Begleiterkrankungen betrifft. „Solche sogenannten Overlap-Patienten sollten rasch behandelt werden. Bei gleichzeitigem Vorliegen von COPD und Obstruktiver Schlafapnoe steigt das Risiko für Herzrhythmusstörungen und Lungenhochdruck, die Lebensqualität nimmt ab.“

Die Wechselwirkung von Schlafstörungen und Krankheit – ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Wenn er denn erkannt wird. Tatsächlich gibt es viele schlafgestörte Menschen, die gar nicht wissen, warum sie sich morgens wie gerädert fühlen, tagsüber ständig übermüdet sind oder gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen etc. haben. So schlafen auch Raucher „definitiv schlechter“, wie Meyer anmerkt. „Das haben Studien eindeutig belegt. Mehr als doppelt so viele Raucher wie Nicht-Raucher schlafen we-

niger als sechs Stunden pro Nacht.“ Signifikante Unterschiede gebe es auch bei der Schlafqualität, der Einschlafdauer und der Länge des Schlafes. Und: Je stärker die Nikotinabhängigkeit, desto kürzer der Schlaf.

„Gestörter Schlaf reduziert die Lebensqualität und die Erholbarkeit, ist ein Risikofaktor für Folgeerkrankungen und kann seinerseits durch andere Erkrankungen bedingt sein. Die Ursachen sind vielfältig und die Leiden der Betroffenen werden oft nicht ernst genommen oder nicht erkannt“, fasst Haensch die vielschichtige Problematik zusammen.

Die interdisziplinäre Herangehensweise ist daher von größter Bedeutung. Gerade wurde das interdisziplinäre Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf erneut von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (DGSM) zertifiziert und steht damit auf Rang 18 – von 125 teilnehmenden Laboren.

„Auf unser gutes Abschneiden bei der Bewertung sind wir natürlich stolz“, sagt Haensch. „Grundsätzlich gilt für alle von der DGSM zertifizierten Schlaflabore ein hoher Qualitätsstandard, der auch nachgeprüft wird. Was unser Schlaflabor auszeichnet, ist die gute interdisziplinäre Zusammenarbeit von Neurologen, Pneumologen, HNO-Ärzten und Psychologen in einem Schlafzentrum. Das hat Seltenheit in Deutschland.“

Ob er selbst gelegentlich unter Schlafproblemen leidet? „Ja, Schlaflosigkeit kennt nahezu jeder Mensch“, räumt der Chefarzt ein. Sein Tipp: „Eine Tasse Tee am Bett und regelmäßige Zubettgehzeiten.“ Sein Kollege Meyer empfiehlt den Droschenkutschers-Trick: „Man nimmt vor dem Mittagsschlaf einen Schlüsselbund in die Hand. Wenn der runterfällt, war es genügend Schlaf.“

Denn wenn die Muskelspannung nachlässt, hat der Körper ein mittleres Schlafstadium (also vor Eintritt der Tiefschlafphase) erreicht und ist wieder erfrischt.“

## WAS PASSIERT IM SCHLAFLABOR?

Der Patient verbringt ein bis zwei Nächte im Schlaflabor. Über verschiedene Elektroden und Sensoren werden u. a. die Puls- und Herzfrequenz, die Hirnströme, der Sauerstoffgehalt des Blutes, die Augen- und Atembewegungen, die Körperlage und Beinbewegungen gemessen. Außerdem wird der Patient mit einer Infrarot-Videokamera überwacht. Tagsüber werden weitere Tests durchgeführt, zum Beispiel zur Reaktionsfähigkeit. Gut zu wissen: Schlafzimmer und technische Geräte sind so konstruiert, dass sie dem Patienten maximale Bequemlichkeit und Bewegungsfreiheit bieten.



Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch, Chefarzt und Facharzt für Neurologie, Schlafmedizin und spezielle Schmerztherapie.

## Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach ●●●

Kliniken Maria Hilf GmbH  
Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 892-0  
info@mariahilf.de



mariahilf.de