



Gerade erneut von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (DGSM) zertifiziert: das Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf. Fotos: Kliniken Maria Hilf

## Wofür braucht man ein Schlaflabor?

Schlafstörungen sind ein wachsendes Problem in unserer Gesellschaft. Und je nach Leidensdruck unbedingt zu untersuchen und zu behandeln. Denn Schlaf und Gesundheit bedingen sich wechselseitig. Im interdisziplinären Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf geht man den Ursachen von Schlafstörungen auf den Grund.

von Petra Käding

**Mönchengladbach.** Zahlreiche Studien belegen es: Die Deutschen schlafen immer schlechter. Sogar junge Leute sind zunehmend von Schlafstörungen 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. Auf Dauer können sich schwerwiegende Folgeer-

krankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Depressionen einstellen. Doch auch andersherum wird ein Schuh beziehungsweise ein Problem daraus: Erkrankungen wie etwa das Restless-Legs-Syndrom können die Schlafqualität und -dauer empfindlich beeinflussen, was wiederum in den Alltag hineinwirkt. 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 haben - und die ihr Leiden dann zum Beispiel als Wetterföhligkeit abtun.

Das interdisziplinäre Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf, das sich der Aufgabe widmet, Schlafstörungen mittels moderner Technik auf den Grund zu gehen, wurde gerade erneut von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (DGSM) zertifiziert und steht auf Rang 18 - von 125 teilnehmenden Laboren.

„In unserem Schlaflabor untersuchen wir ausführlich den ganz persönlichen

Schlaf eines jeden Patienten“, erklärt Professor Carl-Albrecht Haensch, Leiter der Klinik für Neurologie. Wichtig dabei ist die interdisziplinäre Herangehensweise. Drei Medizinbereiche sind beteiligt: neben der Klinik für Neurologie ist das die Klinik für Pneumologie, die von Chefarzt Andreas Meyer geleitet wird, und die Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde unter der Leitung von Professor Jochen Windfuhr.

„Bei der Schlafmedizin ist es wichtig, über den Tellerrand der eigenen Disziplin zu blicken“, sagt Haensch.

### INFO

- Was passiert im Schlaflabor? Der Patient verbringt ein bis zwei Nächte im Schlaflabor. Über verschiedene Elektroden und Sensoren werden unter anderem 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.