



Im Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf werden zahlreiche Messungen im Schlaf vorgenommen.

FOTO: MARIA HILF

Der Schlaflosigkeit auf der Spur

Im interdisziplinären schlafmedizinischen Zentrum der Kliniken Maria Hilf suchen Mediziner nach den Gründen für Schlafstörungen. Einer davon könnte eine Schlafapnoe sein.

VON ANGELA RIETDORF

Gut schlafen zu können ist ein Segen. Schlafstörungen dagegen oder ein Schlaf, aus dem man wie gerädert erwacht, lassen Menschen leiden, beeinträchtigen ihre Leistungsfähigkeit und auf Dauer ihre Gesundheit. Der Schlaf ist etwas Elementares und gleichzeitig ein hochkomplexer Vorgang, den das Hirn steuert, ohne dass das dem Schlafenden bewusst ist. Während das Gehirn aktiv ist und beispielsweise träumt, sind die Muskeln im Allgemeinen ruhig gestellt. Wir bewegen uns nicht hektisch und fallen im Schlaf auch nicht aus dem Bett. Normalerweise jedenfalls.

Es kann aber sein, dass der Schlaf, dieser treue nächtliche Freund, gestört ist. Das kann die unterschiedlichsten Gründe haben – neurologische Erkrankungen, Atemprobleme, psychischer Druck oder zu große Mandeln. Manchmal liegen die Gründe auf der Hand – vor einer Prüfung etwa schläft ein Schüler schlecht. In anderen Fällen muss der Störung auf den Grund gegangen werden. In einem Schlaflabor zum Beispiel, wie es als schlafmedizinisches Zentrum von den Kliniken Maria Hilf betrieben wird. Drei medizinische Disziplinen sind beteiligt: die Klinik für Neurologie unter der Leitung von Professor Carl-Albrecht



Chefarzt für Neurologie, Carl-Albrecht Haensch und Andreas Meyer, Chefarzt der Klinik für Pneumologie.

FOTO: ANGELA RIETDORF

Haensch, 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. „Schlafmedizin ist immer interdisziplinär“, stellt Haensch fest. „Man muss über den Tellerrand der eigenen Disziplin sehen.“

Wann nun kommen Patienten ins Schlaflabor? Die Symptome, die sie zeigen, können sehr unterschiedlich sein: Tagesmüdigkeit zum Beispiel, das Gefühl, nicht mehr leistungsfähig zu sein, sekundenlang einzunicken. „Dahinter kann eine obstruktive Schlafapnoe stecken“, erklärt Pneumologe Meyer. Das heißt, die

Atmung setzt im Schlaf immer wieder aus, weil Teile der Rachenmuskulatur zu stark erschlaffen und die Atmung behindern. Die Atemluft hört auf zu fließen, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt ab. Der Körper schlägt Alarm, der Patient wacht kurz auf, atmet wieder und das Ganze beginnt wieder von vorn. Bis zu 40 Mal pro Stunde. Kein Wunder, dass sich der Mensch bei einem so gestörten Schlaf nicht erholen kann, obwohl er von der Apnoe oft selbst gar nichts merkt. Aber er fühlt sich wie gerädert und nickt tagtäglich oft wieder ein. „Das kann natürlich auch zu Unfällen führen“, sagt Meyer. Wenn ein Auto bei einer

INFO

Wichtige Tipps für einen gesünderen Schlaf

Alkohol drei Stunden vor dem Schlafengehen vermeiden

Ebenso größere Mengen an **Essen**.

Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen, nicht als Arbeitszimmer

Bei Schlaflosigkeit nach 20 Minuten aufstehen und in einem anderen Raum lesen

liegt, kommt der Patient für bis zu zwei Tage ins Schlaflabor. Er oder sie wird verkabelt, damit während der Nacht alle wichtigen Daten genommen werden können: Puls- und Herzfrequenz, die Sauerstoffsättigung des Bluts, die Bewegungen des Brustkorbs, die Körperlage oder die Schlafphasen. Zusätzlich wird der Patient mit einer Infrarotkamera überwacht. Auch tagsüber werden unterschiedliche Tests etwa zur Reaktionsfähigkeit des Patienten gemacht. „Die zwei Tage im Schlaflabor weisen eine sehr hohe Untersuchungsdichte auf“, sagt Haensch.

Das Ergebnis der Untersuchungen im Schlaflabor kann sehr unterschiedlich sein: Es kann ebenso auf nächtliche epileptische Anfälle hinweisen wie auf ein frühes Parkinson-Symptom. Ist der Grund aber eine obstruktive Schlafapnoe, kann der Patient im wahrsten Sinne des Wortes aufatmen. Er erhält eine individuell angepasste Maske. „Durch positiven Druck werden die Atemwege offen gehalten“, erklärt Pneumologe Meyer. Für die Betroffenen eine echte Befreiung und eine Möglichkeit, endlich wieder erholsamen Schlaf zu finden. „Mir sind schon Patienten am nächsten Morgen um den Hals gefallen vor Erleichterung“, sagt Meyer und lächelt.

se aus ungeklärter Ursache von der Fahrbahn abkommt, kann es sein, dass der Fahrer für Sekunden eingeschlafen ist, weil er nachts unter Apnoe leidet.“

Schlafapnoe kann Folge, aber auch Ursache vieler anderer Erkrankungen sein. „Das Risiko für einen Schlafanfall oder einen Herzinfarkt ist bei Apnoe-Patienten dreimal höher“, sagt Haensch. Auch Bluthochdruck kann dadurch ausgelöst werden, denn gestörter Schlaf bedeutet Stress für den Körper. Ein schlecht einstellbarer Blutdruck könne auf Schlafapnoe hinweisen, sagt der Neurologe. Um zu klären, was der Schlafstörung zu Grunde