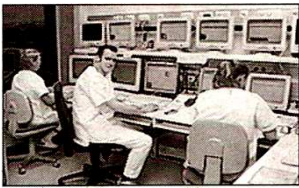


Zum Schlafen ins Überwachungslabor

Stormarner Patienten mit Schlafstörungen finden Rat in Großhansdorf



Mitarbeiter überwachen den Schlaf der Patienten per Video und die Daten auf Monitoren.

Großhansdorf (stp). Jürgen Brose dreht sich auf die Seite und schläft ein. „Und schon schnarcht er“, stellt Annette Paezoldt fest. Doch sie stört das Geräusch nicht. Denn sie ist nicht seine Lebensgefährtin, sondern die leitende medizinisch-technische Assistentin (MTA) im Schlaflabor des Krankenhauses Großhansdorf, in dem Brose unter Kontrolle schläft. Nicht sein Schnarchen steht hier im Mittelpunkt. Es kann aber ein Symptom für gefährliche Atempausen während des Schlafes und ernsthafte gesundheitliche Probleme sein.

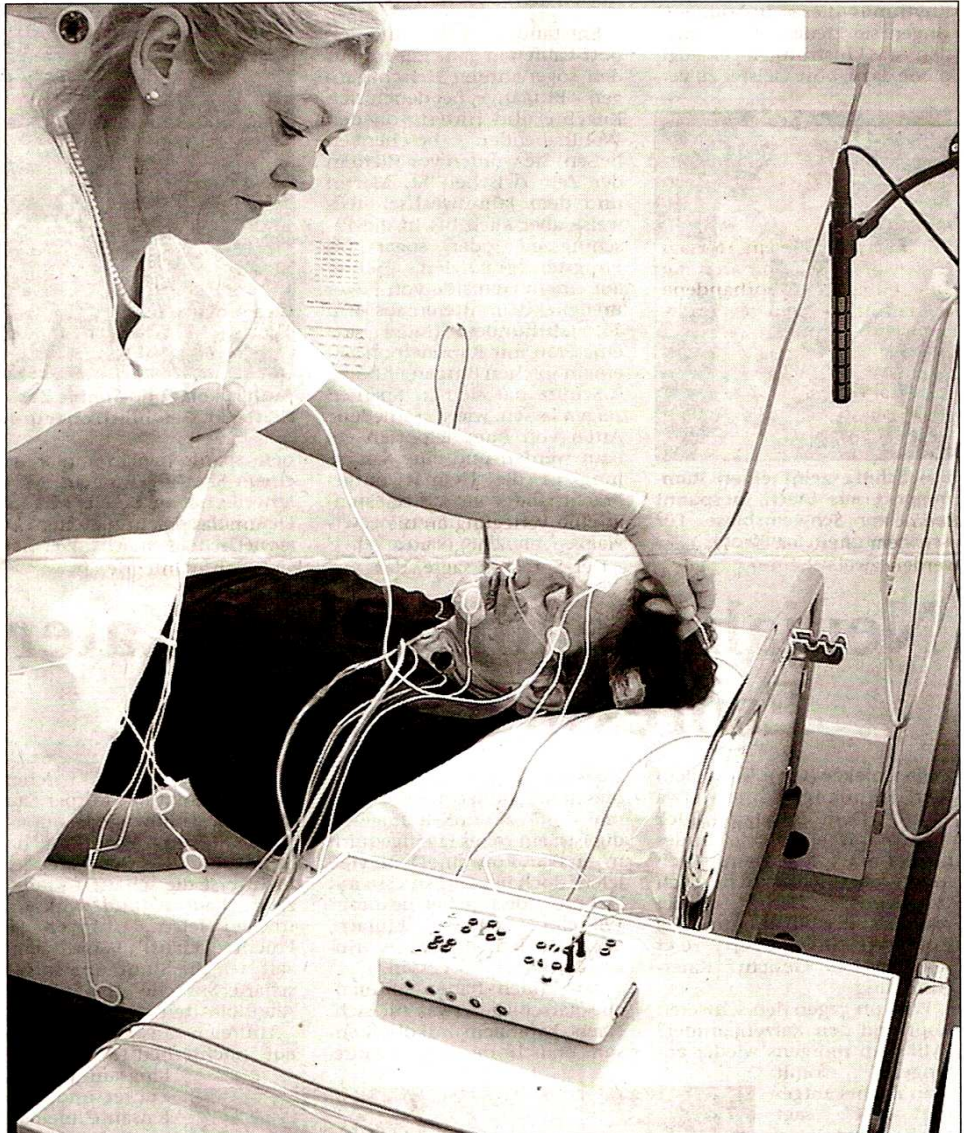
Die MTA hatte ihn kurz zuvor „verkabelt“. An 20 unterschiedlichen Punkten wurden Sensoren auf Broses Körper geklebt. Die gewonnenen Messdaten kann Paezoldt jetzt an einem von elf Bildschirmen im Überwachungsraum der Klinik ablesen. Auch auf den übrigen Schirmen laufen Daten von Schlafpatienten auf.

Das Schlaflabor in Großhansdorf, das einzige in Stormarn, gehört zu etwa 300 in Deutschland. Die Elf-Betten-Station wurde 1989 gegründet, Patienten kommen nur mit der Überweisung eines Schlafmediziners hierher. Etwa 2000 Patienten zählte man 2005 – zur Diagnose oder Nachuntersuchung. Im Schnitt blieben sie 2,7 Tage.

Paezoldt überwacht die in mehr oder minder wildem Zickzack verlaufenden Kurven auf dem Schirm. Zudem hat sie ein Auge auf dem Monitor, der ein Kamerabild vom schlafenden Brose liefert.

„Unsere Patienten leiden unter nicht erholsamen Schlaf“, erläutert Dr. Holger Hein, Internist und Facharzt für Lungenheilkunde. „Sie wachen morgens völlig erschöpft auf.“ Die Ursache können Zuckungen der Beine sein, die alle 30 bis 60 Sekunden den Schlaf unterbrechen, oft aber auch die kurzen unbemerkten Atempausen, die erst durch Partner bemerkt wurden. Etwa drei Prozent der Bevölkerung leidet darunter. „Nach Schätzungen sind Männer zweimal so oft betroffen wie Frauen“, berichtet Hein. „Bei Patientinnen wird die Störung kaum diagnostiziert. Da scheint es ein Wahrnehmungsproblem zu geben.“ Frauen sei es peinlicher, wenn sie schnarchen.

„Die Störungen des Schlafes beeinträchtigen übrigens nicht nur die Lebensqualität“, sagt



Die medizinisch-technische Assistentin Annette Paezoldt „verkabelt“ Jürgen Brose für eine Nachuntersuchung im Schlaflabor. Fotos: Tamm

Hein. „Sie bergen auch ein dreimal höheres Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.“ Zudem wachse durch die Tagesschläfrigkeit das Unfallrisiko im Straßenverkehr und Arbeitsalltag erheblich, warnt der Facharzt, der sich jetzt in Reinbek niederläßt.

Die standardisierte Messung im Schlaflabor dokumentiert Atmung, Kreislauf und Schlaf. Hein zählt auf: „Wir messen die Hirnaktivität, die während des Schlafes langsamer wird, die Augenbewegungen, die während des Träumens sehr zunehmen, und die Muskelspannung, die im Schlaf abnimmt. Deshalb fühlen wir uns oft während eines Alptrausms wie gelähmt.“

Die Ursache für Atemaussetzer sei meist in zuwenig Platz für die Zunge zu finden. Bei leichteren Fällen verhindert nachts eine Aufbißschiene, daß die Zunge in den Rachen rutscht. Andere Patienten müssen eine Maske tragen. Durch einen Kompressor wird Luft

angesaugt und mit leichtem, individuell angepaßtem Druck in den Rachen gepreßt, der dadurch offen gehalten wird.

Brose, der beim Schlafen eine Aufbißschiene trägt, ist froh: „Die Beziehung zu meiner Frau hat sich eher entspannt. Für sie war das Schnarchen eine Bela-

stung.“ Hein bestätigt: „Einige Patienten fürchten Reaktionen auf Maske oder Schiene. Aber meist machen sie sich mehr Gedanken als ihre Partner.“ Die Erfolgsquote der Ärzte im Schlaflabor ist hoch: 85 bis 95 Prozent befolgen die Ratschläge und schlafen fortan durch.

RUND UMS SCHNARCHEN

Schnarchen ist ein Anzeichen dafür, daß im Rachenraum zuwenig Platz für Atemfluß und Zunge ist. Einige Auslöser kann man abstellen: Übergewicht sollte reduziert, auf Schlafmittel, Alkohol- und Nikotingenuß sollte verzichtet werden. Die Seitenlage fördert einen leiseren Schlaf.

Wenn regelmäßige Schlafgeräusche abbrechen, sollten Partner von Schnarchern aufhorchen. Auch wer sich nach acht Stunden Schlaf er-

schöpft fühlt oder gar tagsüber von plötzlichen Schlafattacken überrascht wird, sollte einen Schlafmediziner aufsuchen.

Seltene Ursachen für Atemaussetzer während des Schlafes können ein angeborener zu kleiner Rachenraum, zentrale Störungen der Atmungsregulation durch Herzerkrankungen oder Schlaganfall sowie ein durch Muskel- oder Wirbelsäulenerkrankung veränderter Brustkorb sein. **stp**