



Nachts gut schlafen, tagsüber ausgeruht und fit

Schlaflabor Nordwest-Krankenhaus Sanderbusch auf vier Plätze erweitert und für die Behandlung von Schlafstörungen zertifiziert

Sanderbusch. Einstein brauchte 14 Stunden Schlaf, Napoleon kam dagegen mit nur vier Stunden aus. Doch nicht die Dauer ist entscheidend, sondern ob der Schlummer erholsam ist. Für etwa jeden vierten Deutschen ist an einen ungestörten, ruhigen und erholsamen Schlaf jedoch nicht zu denken.

„Guter Schlaf ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Leider sind Schlafstörungen weit verbreitet und mindern nicht nur massiv die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der Betroffenen, sondern erhöhen auch das Risiko, einen Herzinfarkt und Schlaganfall zu erleiden und werden so lebensbedrohlich“, weiß Dr. Jörg Schmalenbach, Chefarzt der Klinik für Pneumologie im Nordwest-Krankenhaus Sanderbusch (NWK).

Weil die räumliche und technische Ausstattung sowie Ausbildung des medizinischen Personal überdurchschnittlich sind, wurde nach umfangreicher Prüfung das Schlaflabor des NWK jetzt von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin ausgezeichnet und zertifiziert. Dafür haben die Friesland Kliniken das Schlaflabor am Standort Sanderbusch auf vier Plätze erweitert und etwa 560.000 Euro investiert. Geprüft wurde auch die Anzahl der behandelten Patienten sowie die Qualität der Schlafanalysen und ärztlichen Diagnosen. Im Umkreis von rund 60 Kilometern ist es das einzige zertifizierte Schlaflabor.

„Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung“, erklärt der Internist und Lungenfacharzt Schmalenbach. „Sie ist eine offizielle Anerkennung unserer Arbeit.“

Die Schlafmedizin ist ein noch relativ junges medizinisches Fachgebiet und sollte in ihrer Bedeutung nicht unterschätzt werden, meint Schmalenbach: „Wir können in unserem hochmodernen Schlaflabor mit der Polysomnographie (nächtliche Schlafüberwachung) und der Untersuchung der oberen Atemwege das gesamte Spektrum schlafbezogener Atem- und Schlafstörungen sowie alle Beeinträchtigungen des Schlaf-Wach-Rhythmus präzise diagnostizieren und behandeln.“

Rund 1.000 Patienten werden hier im Jahr untersucht. Sie erwarten „Schlafzimmer“ mit einer modernen, hellen und freundlichen Ausstattung und Wohlfühlatmosphäre.

Trotz der Corona-Pandemie werden die Untersuchungen unter strengen Hygienekontrollen unvermindert durchgeführt und die Warteliste ist lang. „Unsere Patienten kommen bereits während des Tages zur Vorbereitung. So haben sie ausreichend Zeit, die verschiedenen Masken auf Passform und Tragekomfort zu testen und das für sie optimale Modell für die nächtliche Untersuchung auszuwählen“, erklärt die medizinische Fachangestellte Susanne Jung, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Sabine Matthiesen die Patienten betreut.

„Wir können in vielen Fällen mit Atemtherapiegeräten, speziellen Therapieschienen oder kleinen operativen Eingriffen helfen“, erklärt Schmalenbach. Der Pneumologe rät Menschen mit Schlafstörungen, frühzeitig die Ursachen dafür abklären zu lassen. „Schnarchgeplagte“ Partner sollten ihrem Bettnachbarn den Besuch eines Schlaflabores empfehlen, damit wieder Ruhe im Schlafzimmer einkehrt.

Weitere Informationen:

In der Regel werden die Patienten von ihrem Haus- oder einem Facharzt zur Untersuchung ins Schlaflabor überwiesen und bleiben zwei aufeinanderfolgende Nächte. Dabei dient die erste Nacht vor allem der Gewöhnung.

„Wir bemühen uns, unseren Patienten die Nacht im Schlaflabor so komfortabel wie möglich zu gestalten. Sie sollen sich wohlfühlen und richtig zur Ruhe kommen. Nur so erhalten wir aussagekräftige Untersuchungsergebnisse“, so Schmalenbach.

Die Untersuchung ist komplett schmerzfrei. Zur Messung und Analyse des Schlafes werden die Patienten „verkabelt“ und per WLAN an Überwachungsgeräte angeschlossen, was kaum stört. Wer am liebsten auf dem Bauch schläft, wird daran nicht gehindert. Die Schläfer tragen ein Kehlkopfmikrofon und werden videoüberwacht. Auch im Dunkeln können Mitarbeiter auf einem Bildschirm immer sehen, ob im Schlafraum alles in Ordnung ist. Sensoren liefern Daten zu Einschlafverhalten, Muskelaktivität und Atmungsstörungen während der Nacht. Es wird aufgezeichnet, ob sich die Beine häufig bewegen, der Patient auf dem Rücken liegend stärker schnarcht als auf der Seite, ob er eher durch die Nase atmet als durch den Mund und wie lange die Atemstillstände dauern. Auch Biosignale wie Hirnströme, Augenbewegungen, Muskelaktivität, Herzrhythmus, Atemfluss und -tiefe, Körperkerntemperatur, Sauerstoffsättigung des Blutes und Schnarchlautstärke werden aufgezeichnet.

Im Vergleich zu einer Schlafuntersuchung zu Hause im eigenen Bett (Polygraphie) besitzt die Polysomnographie im Schlaflabor einige entscheidende Vorteile. Die Messungen der verschiedenen Parameter sind detaillierter und besitzen eine höhere Aussagekraft. Außerdem können geschulte Mitarbeiter jederzeit eingreifen, wenn Messungen z. B. durch abgerissene Elektroden fehlerhaft werden oder ein medizinischer Notfall auftritt.

Im Schlaflabor kann nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Schlafqualität ermittelt werden. Anders, als man vielleicht vermutet, verläuft der Schlaf nicht gleichmäßig, sondern in mehreren Zyklen, die wiederum aus mehreren Schlafphasen bestehen. Diese werden nach der Gehirnaktivität während des Schlafes bestimmt, und auch sie verändern sich in Dauer sowie Intensität im Laufe einer Nacht.

Der Tiefschlaf-Phase wird der größte Erholungswert zugeschrieben. Diese Zeit nutzt der Körper, um sich zu erholen, zu wachsen, sein Immunsystem zu stärken und lebenswichtige Prozesse zu überprüfen. Das erklärt, warum Schlafstörungen tiefgreifende Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Alter, unregelmäßige Schlafgewohnheiten, Alkohol, Restless-Leg-Syndrom (RLS) und andere Erkrankungen beeinflussen die Qualität des Schlafes. Vor allem die obstruktive Schlafapnoe (griech. Apnoe = ohne Luft) wird als eine Schlüsselkrankheit eingestuft und häufig dramatisch unterschätzt. Mehr als sechs Millionen Deutsche leiden unter nächtlichem Schnarchen mit Atemaussetzern, wobei die Dunkelziffer wohl höher liegen dürfte. Besonders Männer sind davon betroffen. Was vielfach für harmloses Schnarchen gehalten wird, ist in Wahrheit lebensbedrohlich. Die Schlund- und Rachenmuskeln erschlaffen und blockieren die oberen Atemwege, so dass die Luft nicht passieren kann. Atemstillstände folgen, wodurch sich die Sauerstoffversorgung verringert. Das wiederum versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Es kommt zu einer Weckreaktion und die Muskeln spannen sich an, so dass sich die Atemwege wieder öffnen, was Betroffene nachts allerdings kaum wahrnehmen. Aber weil der Organismus nicht zur Ruhe kommt, fühlen sie sich am Tage "wie gerädert", sind müde und unkonzentriert.

Die Lebenserwartung unbehandelter Schlafapnoiker ist erheblich verkürzt, denn der Dauerstress durch die wiederholten Atemstillstände steigert den Blutdruck und Blutzuckerspiegel und belastet Herz und Kreislauf stark. Betroffene haben ein dreifach höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Auch Diabetes, Depressionen oder Herzrhythmusstörungen sind darauf zurückzuführen. Dabei ist Schlafapnoe gut therapierbar. Wird ein Schlafapnoe-Syndrom diagnostiziert, erstellen Schmalenbach und sein Team gemeinsam mit dem Betroffenen einen individuellen Behandlungsplan.