

## **Erholung für das Gehirn**

### **Im Schlaflabor des Klinikums Herford werden Schlafstörungen behandelt – Chefarzt und Oberärztin geben Tipps**

Guter Schlaf ist ein Grundbedürfnis. Wenn er gestört ist, kommt die Gesundheit ins Wanken. Mit solchen Fällen haben Chefarzt Prof. Dr. med. Thorsten Pohle und Oberärztin Dr. med. Elke Jordan im Klinikum Herford täglich zu tun. Sie leiten das Schlaflabor und haben über ihre Arbeit mit Redakteurin Heike Pabst gesprochen.

### **Wie weit verbreitet sind Schlafstörungen?**

**Prof. Pohle:** Praktisch jeder Mensch erlebt in den unterschiedlichen Lebensphasen zumindest zeitweise Ein- oder Durchschlafstörungen, typischerweise in Zusammenhang mit emotionalen Belastungen. Krankheitswert erreichen diese, wenn die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Alltag anhaltend beeinträchtigt wird.

### **Welche unterschiedlichen Arten von Schlafstörungen gibt es?**

**Dr. Jordan:** Man unterscheidet Ein- und Durchschlafstörungen sowie einen nicht erholsamen Schlaf. Das ist immer wieder von unterbewussten Aufwachphasen unterbrochener Schlaf.

### **Wie viel nützen Hausmittel wie Kamillentee, Lavendelblütensäckchen oder ein warmes Vollbad gegen Einschlafstörungen?**

**Prof. Pohle:** Bei zeitweisen, durch Belastungssituationen ausgelösten Einschlafstörungen können solche Hausmittel die Entspannung fördern und somit das Einschlafen erleichtern.

### **Wie gefährlich ist Schlafmangel eigentlich genau?**

**Dr. Jordan:** Unser Gehirn ist zur Verarbeitung der Eindrücke des Alltags und zum Lernen auf Erholungsphasen angewiesen. Der Schlaf gibt dem Gehirn genau diese Regeneration. Schlafmangel oder nicht erholsamer Schlaf führen zu Konzentrationsstörungen, Fehlsteuerungen des autonomen (vegetativen) Nervensystems mit Folgen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen und Einbußen bei der körperlichen wie geistigen Leistungsfähigkeit.

### **Ist Schnarchen mehr als nur Geräuschbelästigung des Bettpartners?**

**Prof. Pohle:** Schnarchen kann »harmloses« Symptom einer Erkältungskrankheit, aber auch Hinweis auf ein bedrohliches Schlaf-Apnoe-Syndrom sein. Das sind Atemaussetzer mit verminderter Sauerstoffversorgung des Gehirns. Bei anhaltendem Schnarchen und weiteren Symptomen wie Tagesmüdigkeit oder auch einer Bluthochdruckerkrankung sollte eine Abklärung beim Lungenfacharzt, Hals-Nasen-Ohrenarzt oder Nervenarzt erfolgen.

### **Wann sollte ein Patient sich im Schlaflabor untersuchen lassen?**

**Dr. Jordan:** Eine Untersuchung im Schlaflabor sollte bei Hinweisen auf ein Schlaf-Apnoe Syndrom wie ausgeprägte Ein- und Durchschlafstörung und nicht erholsamer Schlaf erfolgen. Zunächst sollte eine »kleine Schlaflabor-Untersuchung«, eine so genannte Polygraphie, im Sinne einer ambulanten Voruntersuchung durchgeführt werden, um eine bedrohliche nächtliche Atemstörung zu erfassen und dann in einem zweiten Schritt in einem Schlaflabor näher zu untersuchen beziehungsweise auch direkt zu behandeln.

### **Wie muss man sich eine Nacht im Schlaflabor aus Sicht des Patienten vorstellen?**

**Prof. Pohle:** Die Räumlichkeiten eines Schlaflabors stellen sich aus Patientensicht zunächst wie ein Hotelzimmer dar. Eine Anbindung an die Überwachungssysteme erfolgt dann zur Nacht durch das medizinische Personal. Ab 22 Uhr kann das Licht gelöscht werden. Dann beginnt die Überwachungsphase mit Aufzeichnung der Herz-Kreislaufdaten, der Hirnströme, der Atembewegungen und der Sauerstoffsättigung im Blut, bei der der Patient soweit möglich nicht weiter gestört wird. Zu seiner Sicherheit erfolgt zudem eine Video- und Audioüberwachung. Ein Toilettengang ist jederzeit problemlos möglich.

**Der Laie denkt sich: Im Schlaflabor bin ich sicherlich aufgeregt, da mache ich kein Auge zu. Ist es wirklich so? Und: Müsste ein Patient nicht mindestens zwei oder drei Tage im Schlaflabor übernachten, um realistische Schlafbedingungen zu schaffen und so eine bessere Diagnose zu gewährleisten?**

**Dr. Jordan:** Bereits die in der Regel ambulante Voruntersuchung »im eigenen Bett« kann deutliche Hinweise auf eine schlafbezogene Atemstörung ergeben, die dann im Schlaflabor weiter eingegrenzt wird. Die Umgebung in einem Schlaflabor gleicht der eines Hotelzimmers und weist nicht die sonst »übliche« Unruhe einer vollstationären Krankenhausunterbringung auf. Daher durchleben unsere Patienten erfahrungsgemäß ausreichend lange Schlafphasen im Schlaflabor, so dass eine Diagnose und Therapie möglich wird. Nur selten sind Einschlafhilfen erforderlich. Zur Behandlungseinstellung beim Schlaf-Apnoe Syndrom können auch mehrere Nächte im Schlaflabor notwendig werden.

**Wie kann man Schlafstörungen behandeln?**

**Prof. Pohle:** Bei nur gelegentlichen Problemen mit dem Einschlafen reichen in der Regel Maßnahmen zur Schlafhygiene: zum Beispiel kein Alkohol vor dem zu Bett gehen, kein Fernsehen im Bett. Schlafanstoßend können die oben genannten Hausmittel eingesetzt werden; bei Schlafstörungen mit Krankheitswert muss eine entsprechende ärztliche Diagnostik und Therapie erfolgen.

**Was können die Menschen zu Hause ändern, um besseren Schlaf zu gewährleisten?**

**Dr. Jordan:** Besonders wichtig und in den meisten Fällen ausreichend ist die Beachtung der Schlafhygiene und eine Regelmäßigkeit in den Abläufen. Ausreichende Bewegung sowie Abbau von Stressoren, keine »Überlastung« des Magen-Darmtraktes in den Abendstunden führen regelhaft zu besserem Schlaf.