

# Wie Schlafstörungen behandelt werden

**Gesundheit** Das schlafmedizinische Zentrum der Stiftungsklinik besteht seit 20 Jahren. Bei einem Tag der offenen Tür informieren sich Besucher über nächtliche Gefahren. Ärzte geben Tipps

VON ROLAND FURTHMAIR

**Weißenhorn** Schlafstörungen sind ein weitverbreitetes Problem in der Gesellschaft. Unter Umständen können sie auch lebensgefährlich sein. Entsprechend groß war am Donnerstagabend das Interesse am Tag der offenen Tür, mit dem die Stiftungsklinik Weißenhorn das 20-jährige Bestehen ihres Schlaflabors feierte. Die 100 bereitgestellten Stühle für drei Vorträge reichten bei Weitem nicht aus. Weitaus mehr Besucher waren gekommen, um sich über Messmethoden, Geräte und Hilfsmittel sowie über Therapiemöglichkeiten bei Schlafstörungen direkt in der Abteilung ausgiebig zu informieren.

Mit der Frage „Wäre das was für uns?“, hatte sich der damalige Klinikchef Konrad Hunger 1998 an seinen Oberarzt Dr. Stephan Kohl gewandt, als die Frage im Raum stand, ob an der Stiftungsklinik ein erster „schlafmedizinischer Messplatz“ eingerichtet werden sollte. Gesagt, getan. Bereits zwei Jahre später wurde auf zwei fest installierte Messplätze erweitert. Im Jahr 2001 erfolgte die Akkreditierung durch die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. 2004 wurden die Zimmer renoviert und durch einen weiteren Messplatz ergänzt, Dr. Markus Miller übernahm die Leitung. Seit acht Jahren befindet sich das Schlaflabor mit fünf Messplätzen unter seiner Regie nun in einem eigenen Klinikflügel.

Nach inzwischen 14 Jahren kann der Oberarzt auf eine stete Weiterentwicklung und positive Ergebnisse zurückblicken. „Unser Einzugsgebiet liegt zwischen Memmingen und Heidenheim beziehungsweise Biberach und Krumbach“, sagte er. Drei Monate Wartezeit für eine Untersuchung seien im Vergleich mit Stuttgart (ein bis drei Jahre) und Berlin (zwei Jahre) noch im Rahmen. „In der Regel befinden sich die Patienten ein bis zwei Nächte in unseren Einzelzimmern“, sagte Miller.

In ihren beiden Vorträgen „Was tun bei Schlafstörungen“ und „Beine, gebt doch endlich Ruhe“ informierte Dr. Andrea Bindhammer die Besucher an dem Abend einfühlsam über den „Teufelskreis Einschlafstörungen“. Sie demonstrierte Möglichkeiten, den Durchschlafrythmus in den Griff zu bekommen.



Schwester Heike Walter erklärt einem Besucher beim Tag der offenen Tür im schlafmedizinischen Zentrum der Stiftungsklinik Weißenhorn eine Maske, mit der per Druckluft der Atemfluss geregelt wird.

Foto: Roland Furthmair

## So funktioniert das Schlaflabor in der Stiftungsklinik

Das **Schlaflabor Weißenhorn** verfügt über fünf Einzelzimmer mit Messplätzen. Meist verbringen die Patienten hier **zwei Nächte**. In der ersten Nacht wird die Ursache ermittelt, in der

zweiten erfolgt die entsprechende Therapie. Elektroden messen die **Hirnströme**, ein Mikrofon zeichnet die **Atemgeräusche** auf, der Atemfluss wird gemessen. Registriert werden

**Augenbewegungen, Sauerstoffgehalt im Blut, Herzrhythmus und Pulsfrequenz**. Rückschlüsse auf die Ursache sind Voraussetzung für eine optimale Therapie. (rfu)

„Alkohol und Nikotin sind pures Gift, auch langes Fernsehen und Lesen im Bett sollte vermieden werden“, sagte sie. Neurologische Krankheitsbilder und Medikamente müssen ebenso mit einbezogen werden wie Eisenmangel und zu langer Mittagsschlaf. Auch Gewichtsreduzierung wirke sich positiv auf das Schlafverhalten aus.

Mit einer erschreckenden Zahl begann Dr. Miller anschließend seinen Vortrag: „Rund vier Millionen Bundesbürger leiden an der Volkskrankheit Schlafapnoe, also wenn

einem nachts die Luft wegbleibt.“ Gewöhnliches, sogenanntes primäres Schnarchen sei aus medizinischer Sicht eher harmlos, doch der Beziehungsstress und Konflikte seien programmiert. Gefährlich werde es, sagte Miller, wenn der Taktgeber für die Atmung im Gehirn ausfalle. Dies könne bis zu 90 Sekunden dauern. Dann seien Folgen wie Herzinfarkt und sogar Schlaganfälle nicht auszuschließen. Was hilft? „Mit Drucktherapie, also einer Atemmaske, kann der Atemweg freigehalten werden und das Gehirn

braucht den Körper nach Aussetzen nachts nicht ständig zu wecken“, berichtete Miller.

Bei einem Rundgang durch die Abteilung erfuhren Interessierte vom Pflegepersonal, wie die Nächte auf der Station ablaufen. Wer mochte, konnte sich Atemmasken anlegen lassen und individuelle Fragen besprechen. Ein heiterer Spruch des bekannten Mediziners Eckart von Hirschhausen wurde den Besuchern auf den Heimweg mitgegeben: „Lache und die Welt lacht mit dir. Schnarche und du schläfst allein.“