

Autor: VON JOHANNES HANDLjhl
Seite: 10
Ressort: Lokales

Seitentitel: NACHT(GE)SCHICHTEN
Ausgabe: Hauptausgabe
Weblink: www.nordbayern.de

Gattung: Tageszeitung
Jahrgang: 2019
Auflage: 227.586 (gedruckt) 216.046 (verkauft)
222.204 (verbreitet)
Reichweite: 0,716 (in Mio.)

Tipps für einen erholsamen Schlaf // Atemlos durch die Nacht

Wer sich im Schlaflabor hinlegt, hat gute Chancen auf Frieden zu Hause

Lautes Schnarchen und wiederholte Atemaussetzer stören nicht nur den Partner, sie gefährden auch die Gesundheit. Wie Patienten im **Schlaflabor des Nordklinikums** untersucht werden, haben wir uns vor Ort angeschaut.

„Ein guter Schläfer muss nichts beachten“, stellt **Dr. Dora Triché** klar. Wer schlecht schläft, sollte laut der Leiterin des Schlaflabors im Klinikum Nürnberg aber einige Punkte beachten. Es empfiehlt sich, regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten und auf eine angenehme Schlafumgebung sowie Temperaturen von 18 bis 20 Grad zu achten. Ruhe, Dunkelheit und ein bequemes Bett sind gute Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Lichtquellen können manche Menschen am Einschlafen hindern oder ihren Schlaf stören.

Abends lieber nicht zu schwer essen, rät Triché. Auch Alkohol ist keine gute Idee. Zwar haben viele Menschen das Gefühl, nach einem oder mehreren Gläsern besser einschlafen zu können. Weil Alkohol langsam abgebaut wird, schlafen sie aber schlechter oder wachen nachts sogar auf.

Das Bett sollte hauptsächlich zum Schlafen genutzt werden, nicht um dort am Handy zu hängen oder fernzusehen. Sport tut dem Körper gut, direkt vor dem Schlafengehen sollte man aber nicht zu aktiv sein. Wer nachts plötzlich hellwach ist und einfach nicht einschläft, kann laut Triché ruhig kurz das Bett verlassen.

Wichtig ist, dass kein psychischer Druck entsteht. Der wächst nämlich erst recht, wenn der Blick zum Wecker geht und man nachrechnet, wie wenig Zeit noch zur Erholung bleibt.

Wer noch nie im Schlaflabor war, hat natürlich

jede Menge Fragen. „Entschuldigen Sie, wie geht denn der Fernseher an?“, will eine Patientin wissen. Da ist es gerade erst 20 Uhr. An Schlaf ist für die meisten Übernachtungsgäste so früh am Abend noch nicht zu denken. Ab 20.30 Uhr beginnen die Medizinische Fachangestellte **Amela Schmidt** und ihre Kollegen im Haus 34a des Nordklinikums damit, die Patienten zu verkabeln. Schlafmasken, Elektroden und weitere Messgeräte: Wichtig ist, dass alles korrekt sitzt. Nur so können die Hirnströme, Augenbewegungen und Muskelspannungen exakt gemessen werden. Die Auswertung gibt Aufschluss darüber, ob die Patienten wach sind oder in welchem Schlafstadium sie sich gerade befinden. Außerdem können die Experten feststellen, ob störende Weckreaktionen auftreten.

Ist es nicht wahnsinnig unbequem mit all den Kabeln und dem Wissen, über eine Infrarotkamera beobachtet zu werden? Und wenn schon: Jürgen Schroll hat gut lachen. Der Besuch im Schlaflabor hat seine Lebensqualität deutlich verbessert. Auch Schrolls Frau kann wieder viel besser schlafen. Früher musste sie ihrem Mann in die Rippen stoßen, wenn er mal wieder zu laut schnarchte. Irgendwann schliefen die beiden notgedrungen sogar lieber getrennt. Inzwischen, scherzt der 50-Jährige, ist seine Frau aus anderen Gründen genervt – „weil ich morgens so ekelhaft gut gelaunt bin.“

Wie Schroll geht es vielen Menschen, die an einer obstruktiven Schlafapnoe

leiden. „Ich selbst habe die Atemaussetzer ja nie gemerkt“, sagt er. Tagsüber sei er aber oft müde gewesen, fühlte sich nicht so erholt, wie er es hätte sein sollen.

Meistens würden die Partner feststellen, dass etwas nicht stimmt, erklärt Dr. Dora Triché, seit 2012 Leiterin des Schlaflabors. 54 Atemaussetzer wurden bei Schroll pro Stunde festgestellt. Schon in der ersten Nacht mit einer Schlafmaske war es nur noch ein einziger. „Ich kann es nur jedem empfehlen, ins Schlaflabor zu gehen – auch dem Partner zuliebe“, sagt der Boxdorfer. Für die neu gewonnene Lebenslust nimmt er gerne in Kauf, nachts mit einer Maske zu schlafen, die an Piloten aus dem 80er-Jahre-Kinohit „Top Gun“ erinnert.

Etwa 2900 Patienten werden im Schlaflabor im Jahr behandelt, erklärt Triché. Sie geht davon aus, dass 90 bis 95 Prozent der Patienten, bei denen in einem pneumologischen Schlaflabor polysomographische Messungen vorgenommen werden, eine schlafbezogene Atmungsstörung haben. Nicht alle seien behandlungsbedürftig. Auch gehe es nicht immer um eine obstruktive Schlafapnoe, „aber circa 80 Prozent unserer Patienten haben dieses Krankheitsbild“.

Das einfache, sogenannte habituelle Schnarchen stellen die Experten bei fünf Prozent fest, da durch eine häusliche Vormessung schon eine Vorselektion stattfindet. Unter den Patienten im Schlaflabor sind pro Monat übrigens

auch zwei bis vier Kinder.

„Es ist jedem selbst überlassen, wann er schlafen möchte“, erzählt Amela Schmidt, die kein Problem damit hat, auch nachts zu arbeiten. Vom Überwachungsraum aus hat sie die Patienten und deren Messergebnisse in Echtzeit im Blick. Zunächst aber müssen die heute 16 Patienten angeschlossen werden.

Gerd Siegling ist an der Reihe. Der 51-Jährige war schon mehrfach im Labor und schwärmt. 15 Kilo hat er binnen eines Jahres abgenommen. „Man hat wieder Lust etwas zu machen“,

beschreibt auch er die gestiegene Lebenslust.

Während er im Schlafanzug auf dem Bett sitzt, beginnt Schmidt damit, vier Elektroden und Messkabel hinter seinen Ohren und an seiner Stirn anzubringen. Um die Augenbewegungen zu messen, wird je eine Elektrode neben dem Auge angebracht, zwei am Kinn überwachen die Muskelspannung. Routine für Schmidt – und Siegling, der weiß, was auf ihn zukommt.

Um 21.15 Uhr schläft bereits die erste Patientin, ab 22.30 Uhr kehrt langsam Ruhe auf der Station ein. Auf ihren

Monitoren hat Schmidt neben dem Atemfluss auch die Herzaktion und die Sauerstoffsättigung im Blick. In einem der Gurte am Brustkorb und Bauch ist ein Lagesensor angebracht, der die Körperlage misst.

Während für Schmidt und eine weitere Medizinische Fachangestellte der Arbeitstag gegen Mitternacht endet, behalten drei Messassistenten bis zum nächsten Morgen alles im Blick. Um 7 Uhr folgt die Übergabe. Dann kann Dora Triché anfangen, die nächtlichen Ergebnisse auszuwerten.

Abbildung: In der Maskenkammer des Schlaflabors im Klinikum Nürnberg liegen die unterschiedlichsten Beatmungsmodelle parat — von der Nasen- bis zur Vollgesichtsmaske. Foto: Stefan Hippel

Fotograf: Foto: Stefan Hippel

Abbildung: Am PC wertet Dr. Dora Triché die Messergebnisse aus (links unten). Bevor die Aufzeichnungen starten, muss die Medizinische Fachangestellte Amela Schmidt die Patienten erst einmal verkabeln (rechts). Dann steht einer hoffentlich erholsamen Nacht im Schlaflabor nichts mehr im Weg. Fotos: Martin Regner (2), Stefan Hippel

Fotograf: Fotos: Martin Regner (2), Stefan Hippel

Abbildung: Zugegeben: Besonders gemütlich sieht das nicht aus. Gerd Siegling verbringt aber nicht die erste Nacht im Schlaflabor. Seit er mit einer speziellen Maske schläft, hat sich seine Lebensqualität deutlich verbessert. Eine Bildergalerie mit weiteren Fotos aus dem Schlaflabor finden Sie unter www.nordbayern.de Foto: Stefan Hippel

Fotograf: Foto: Stefan Hippel

Wörter: 982

Urheberinformation: © 2019 NÜRNBERGER NACHRICHTEN