

Autor: Von Judith Horn
Seite: 9
Ressort: Lokales
Seitentitel: Nürnberg
Ausgabe: Hauptausgabe
Weblink: www.nordbayern.de

Mediengattung: Tageszeitung
Jahrgang: 2019
Auflage: 21.318 (gedruckt) 20.288 (verkauft)
20.923 (verbreitet)
Reichweite: 0,065 (in Mio.)

Schlaflabor im **Klinikum Nürnberg** als beste Einrichtung in Deutschland ausgezeichnet

Hilfe, wenn die Nacht nicht ruhig und erholsam ist

Ein gesunder Schlaf nützt dem Gedächtnis, schützt vor Erkrankungen und macht sogar eine Demenz unwahrscheinlicher. Wenn es mit dieser wichtigen Ruhepause für Körper und Geist Probleme gibt, hilft das Schlaflabor im Nordklinikum weiter. Eine Fachgesellschaft hat es nun unter 125 getesteten Einrichtungen in Deutschland mit Platz 1 bewertet

Von Judith Horn.
„Schlaf ist entscheidend“, sagt **Dr. Dora Triché**, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin und Leiterin des Schlaflabors. „Das zeigt sich schon daran, dass wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen.“ Die nächtliche Ruhepause sei ein wichtiger Faktor für die Regenerierung des Körpers und der Psyche. „So gibt es etwa eine höhere Wahrscheinlichkeit für depressive Erkrankungen, wenn Menschen zu wenig schlafen.“ Zudem sei Schlaf wichtig, um Gedächtnisinhalte zu verarbeiten, sagt Triché. „Demenz, Schlaganfall oder ein hoher Blutdruck treten öfter auf bei wenig oder schlechtem Schlaf.“

Wie viele Menschen genau Schwierigkeiten mit einem guten Schlaf haben, darüber gebe es unterschiedliche Zahlen. Klar ist aber: „Schlafprobleme sind eine Volkskrankheit.“ Am häufigsten sei die Insomnie. So bezeichnet man die Unfähigkeit, ein- oder durchzuschlafen zu können. „Ein normaler Zeitraum zum Einschlafen sind etwa 20 Minuten“, sagt die Oberärztin.

Sehr häufig sei auch die „obstruktive Schlafapnoe“ – Betroffene machen Atempausen während des Schlafens.

Schuld daran könne eine genetische Veranlagung sein, aber auch Übergewicht oder enge, obere Atemwege. „Männer betrifft das öfter als Frauen“, sagt Triché. Und im Lauf des Lebens nehme es noch zu, weil das Bindegewebe schlaffer werde.

Oft merke der Partner, wenn man im Bett Atemaussetzer hat. Manche Patienten erzählten von Träumen, in denen sie ersticken oder ertrinken würden, berichtet die Expertin. Symptome für eine Schlafapnoe könnten auch starker Nachtschweiß, ein sehr trockener Mund nach dem Aufwachen oder Schläfrigkeit tagsüber sein.

„Die Angst, an Apnoe zu ersticken, ist nicht berechtigt“, sagt Triché. Allerdings müsse man sie behandeln, da sie das Risiko für andere Krankheiten erhöhe. Eine Heilung sei nicht möglich, aber eine Verbesserung, erklärt die Oberärztin. Eine Therapiemöglichkeit ist das CPAP-Beatmungsgerät. Über eine Maske versorgt es die Atemwege des Patienten in der Nacht mit Luft. Helfen würden auch Aufbisschienen, die den Unterkiefer beim Schlafen nach vorne drücken und so Platz im Rachenraum schaffen.

Meist überweist der Haus- oder ein Hals-Nasen-Ohrenarzt Patienten ins Schlaflabor. Nach einem Vorgespräch verbringen die Betroffenen etwa drei Nächte dort. Dabei wird ihr Schlaf von Mitarbeitern über Monitore genau überwacht, zum Beispiel der Sauerstoffgehalt im Blut, die Atemmuskulatur, Hirnströme und Augenbewegungen. Wenn Triché und ihr Team die Messergebnisse ausgewertet haben, machen sie Therapieempfehlungen.

Dass die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) die Einrichtung so gut bewertet hat, erfüllt die Oberärztin mit Stolz. Bei der Zertifizierung wurden etwa die Qualität der Messung und Auswertung bewertet, die Gestaltung des Arztbriefes, die Schulung der Mitarbeiter und die medizinischen Geräte. Seit 2002 lässt sich das Schlaflabor testen. „Wir waren immer vorne mit dabei“, sagt Triché. Nun hat es die Einrichtung, die mit 18 Betten zu den großen zählt und pro Jahr 2500 Patienten behandelt, sogar auf den ersten Platz geschafft.

Abbildung: Nachts im Schlaflabor des Nordklinikums: Der Patient liegt verkabelt im Bett, die Mitarbeiterin überwacht seinen Schlaf.
Fotograf: Foto: Stefan Hippel
Abbildung: Dora Triché
Fotograf: Foto: D. Karmann, dpa
Wörter: 507
Urheberinformation: © 2019 NÜRNBERGER ZEITUNG

Autor: Von Judith Horn
Seite: 9
Ressort: Lokales
Seitentitel: Nürnberg
Ausgabe: Hauptausgabe
Weblink: www.nordbayern.de

Mediengattung: Tageszeitung
Jahrgang: 2019
Auflage: 21.318 (gedruckt) 20.288 (verkauft) 20.923 (verbreitet)
Reichweite: 0,065 (in Mio.)

Schlaflabor im Klinikum Nürnberg als beste Einrichtung in Deutschland ausgezeichnet

Hilfe, wenn die Nacht nicht ruhig und erholsam ist

Von Judith Horn

Ein gesunder Schlaf nützt dem Gedächtnis, schützt vor Erkrankungen und macht sogar eine Demenz unwahrscheinlicher. Wenn es mit dieser wichtigen Ruhepause für Körper und Geist Probleme gibt, hilft das Schlaflabor im Nordklinikum weiter. Eine Fachgesellschaft hat es nun unter 125 getesteten Einrichtungen in Deutschland mit Platz 1 bewertet.

Gesundheit!

„Schlaf ist entscheidend“, sagt Dr. Dora Triché, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin und Leiterin des Schlaflabors. „Das zeigt sich schon daran, dass wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen.“ Die nächtliche Ruhepause sei ein wichtiger Faktor für die Regenerierung des Körpers und der Psyche. „So gibt es etwa eine höhere Wahrscheinlichkeit für depressive Erkrankungen, wenn Menschen zu wenig schlafen.“ Zudem sei Schlaf wichtig, um Gehirnsinhalte zu verarbeiten, sagt Triché.



Dora Triché

Wie viele Menschen genau Schwierigkeiten mit einem guten Schlaf haben, darüber gebe es unterschiedliche Zahlen. Klar ist aber: Schlafprobleme sind eine Volkskrankheit. Am häufigsten sei die Insomnie. So bezeichnet man die Unfähigkeit, ein- oder durchzuschlafen zu können. „Ein normaler Zeitraum zum Einschlafen sind etwa 20 Minuten“, sagt die Oberärztin.



Nachts im Schlaflabor des Nordklinikums: Der Patient liegt verbalebt im Bett, die Mitarbeiterin überwacht seinen Schlaf.

Sehr häufig sei auch die „obstruktive Schlafapnoe“ – Betroffene machen Atempausen während des Schlafens. Schuld daran könne eine genetische Veranlagung sein, aber auch Übergewicht oder enge, obere Atemwege. „Männer betrifft das öfter als Frauen“, sagt Triché. Und im Lauf des Lebens nehme es noch zu, weil das Bindegewebe schlaffer werde.

Oft merke der Partner, wenn man im Bett Atemaussetzer hat. Manche Patienten erzählen von Träumen, in denen sie ersticken oder ertrinken würden, berichtet die Expertin. Symptome für eine Schlafapnoe können

auch starker Nachschweiß, ein sehr trockener Mund nach dem Aufwachen oder Schläfrigkeit tagsüber sein.

„Die Angst, an Apnoe zu ersticken, ist nicht berechtigt“, sagt Triché. Allerdings müsse man sie behandeln, da sie das Risiko für andere Krankheiten erhöhe. Eine Heilung sei nicht möglich, aber eine Verbesserung, erklärt die Oberärztin. Eine Therapieoption ist das CPAP-Bearbeitungsgerät. Über eine Maske versorgt es die Atemwege des Patienten in der Nacht mit Luft. Helfen würden auch Aufblassschienen, die den Unter-

kiefer beim Schlafen nach vorne drücken und so Platz im Rachenraum schaffen.

Meist überleitet der Haus- oder ein Hals-Nasen-Ohrenarzt Patienten ins Schlaflabor. Nach einem Vorgespräch verbringen die Betroffenen etwa drei Nächte dort. Dabei wird ihr Schlaf von Mitarbeitern über Monitore genau überwacht, zum Beispiel der Sauerstoffgehalt im Blut, die Atemmuskulatur, Hirnströme und Augenbewegungen. Wenn Triché und ihr Team die Messergebnisse ausgewertet haben, machen sie Therapieempfehlungen.

Dass die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) die Einrichtung so gut bewertet hat, erfüllt die Oberärztin mit Stolz. Bei der Zertifizierung wurden etwa die Qualität der Messung und Auswertung bewertet, die Gestaltung des Antriebes, die Schulung der Mitarbeiter und die medizinischen Geräte. Seit 2002 lässt sich das Schlaflabor testen. „Wir waren immer vorne mit dabei“, sagt Triché. Nun hat es die Einrichtung, die mit 18 Betten zu den großen zählt und pro Jahr 2500 Patienten behandelt, sogar auf den ersten Platz geschafft.