

MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Der Stress mit dem Schlaf

VORTRAGSREIHE Vier Veranstaltungen ab Januar / Karten im Vorverkauf im Darmstadt-Shop und Campus Berliner Allee

DARMSTADT (ine). Wie kommt man zur Ruhe? Eine Frage, die viele Menschen beschäftigt. Etwa sechs bis zehn Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Die gemeinsame Veranstaltungsreihe von Caritas und ECHO, die am 18. Januar beginnt, setzt sich mit den Folgen auseinander und gibt Tipps.

Jeder kennt Nächte, in denen man sich schlaflos im Bett herumwälzt und sich fragt, wie man den nächsten Tag überstehen soll. Wenn Sorgen oder schlechte Gewohnheiten rund um die Nachtruhe der Grund für häufige Schlafprobleme und Schlafmangel sind, lassen sich viele Mittel und Maßnahmen ausprobieren, um nachts wieder besser schlafen zu können. Dazu gehören Entspannungstechniken und die Verbesserung der „Schlafhygiene“. Dagegen sind Schlafmittel meist keine gute Idee – sie kommen nur bei schweren Schlafstörungen vorübergehend infrage, heißt es in den Gesundheitsinformationen des Instituts für



85 Prozent der Menschen brauchen morgens einen Wecker: Ausschlafen ist für viele ein Luxus. Eine Vortragsreihe befasst sich ab Januar mit dem Thema.

Archivfoto: megaf./Fotolia

Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Wer in mehr als drei Nächten pro Woche schlecht schläft und das mehr als einen Monat lang, könnte eine chronische Schlafstörung haben – und sollte sich mit seinem Hausarzt beraten.

Die Veranstaltungsreihe nimmt sich des Themas an. Ziel ist, zu informieren und eine gesundheitspolitische Debatte anzustoßen. Den Auftakt macht am Mittwoch, 18. Januar, Dr. Tanja Lange vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

mit ihrem Vortrag „Schlaf macht schlau und hält uns gesund.“ Am Mittwoch, 22. Februar, spricht Professor Till Roenneberg aus München über das Thema „Ist Schlaf Zeitverschwendung?“. „Warum haben alle Stress?“ fragt Dr. Stefan

Schmidt, Psychologe vom Universitätsklinikum Freiburg, am Donnerstag, 9. März. Er geht der Frage nach, wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können. „Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“ steht am 21. April im Zentrum des Vortrags von Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt.

Alle Veranstaltungen sind im Justus-Liebig-Haus

Beginn der Vorträge ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ist um 18 Uhr im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt. Karten gibt es im Vorverkauf im Darmstadt Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 in Darmstadt (Telefon 06151-134513, geöffnet ist Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 16 Uhr) und im ECHO (ECOS-Center, Campus Berliner Allee 65, geöffnet montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr, freitags von 9 bis 12 Uhr).

Aussetzer mit Folgen

BESUCH IM SCHLAFLABOR Die vier Betten im Agaplesion Elisabethenstift sind gefragt

Von Alexandra Welsch

DARMSTADT. Endgültig „klick“ gemacht hat es bei Simone Hopp vorigen Sommer: Während der Arbeit nickte die Fünfzigjährige auf einem Stuhl ein, fiel zu Boden und schlug sich den Kopf auf. Sekundenschlaf war für sie nichts gänzlich Neues. „Das kam schon mal vor“. Doch dieser heftige Vorfall hat sie doppelt aufgeweckt.

Ein halbes Jahr später sitzt die Patientin vor einer Reihe Monitore und Mess-Ergebnisse im Schlaflabor des Agaplesion Elisabethenstifts bei der vorläufigen Bilanz nach zwei Tagen und vor allem Nächten voller Untersuchungen. Sie weiß jetzt, dass sie nicht an Atemaussetzern oder Störungen im Schlaf leidet und muss zur weiteren Abklärung in die Neurologie und Kardiologie.

Nächtliche Atemaussetzer sind häufig

Damit fällt Hopp aus dem Rahmen, denn bei den meisten Patienten bestätigt sich der durch Voruntersuchungen aufgekommene Verdacht, dass sie an Schlafstörungen leiden. Meist ist es Schlafapnoe, also nächtliche Atemaussetzer, die hier als Ursache von Tagesschläfrigkeit diagnostiziert wird. Und Ziel dabei ist stets, die Patienten nicht ohne Therapie zu entlassen. In aller Regel bekommen sie eine Schlafmaske mit nach Hause.

Das Schlaflabor des E-Stifts ist das letzte stationäre in Darmstadt, seit das am Marienhospital wegen mangelnder Auslastung und Finanzierungsproblemen Anfang Oktober geschlossen wurde (wir haben berichtet). Ansonsten gibt es noch ein ambulantes Schlaflabor im Fachärzteezentrum am Klinikum Darmstadt in der Grafenstraße. Das nächste stationäre Angebot ist in Frankfurt.

„Unser Anspruch ist sehr hoch“, unterstreicht Professor Wolfgang Schneider, ärztlicher Leiter des Krankenhauses, mit Blick auf die 2002 geschaffene Abteilung mit vier Betten in vier Zimmern. Hinter Schlafstörungen stünden oft komplexe Krankheitsphänomene, und denen gehe man bei der stationären Behandlung intensiv auf den Grund durch umfassende Untersuchungen.



Analyse der Ergebnisse im Schlaflabor des Elisabethenstifts: Simone Hopp (links) mit Krankenschwester Christiane Kadel. Foto: Andreas Kelm

„Das wird im ambulanten Setting nicht so komplex behandelt“, befindet Ina Pfau, Somnologin und Leiterin des Schlaflabors. Im Zentrum der Untersuchung steht die Überwachung im Schlaf, bei der die Patienten mit Messpunkten gespickt, stark verkabelt und per Überwachungskamera die

ganze Nacht hindurch live beobachtet werden. „Wichtig ist, dass es auf jeden Fall zwei Nächte am Stück sind“, befindet Pfau. So ergebe sich ein realistischeres Bild.

Können denn die Leute überhaupt ein- und durchschlafen in solch einer ungewohnten Umgebung? „Es ist bei den

meisten besser als gedacht“, berichtet die Somnologin. Unangenehmer sei für manchen eher die Betrachtung des eigenen Schlafs. „Die wissen ja gar nicht, was die nachts machen.“ Und wenn einer erstmals miterlebt, wie er nach einem 40-Sekunden-Aussetzer lautstark nach Luft schnappt, erschrecke er über sich selbst.

„Es ist ganz wichtig, dass man sich da Zeit nimmt“, betont die Schlaflabor-Leiterin. Das gelte auch bei der Anpassung der Schlafmaske. Über sie und die daran angeschlossenen Schläuche wird die Atmung des Patienten mittels Überdruck durch ein Gerät so unterstützt, dass es nicht mehr zu Aussetzern oder Flachatmung kommt. „Das ist eine mechanische Lösung für ein mechanisches Problem.“

Die vier Betten im Schlaflabor, die von Montag bis Freitag Patienten beherbergen, sind laut den Betreibern meist voll ausgelastet. Bis Ende Oktober sind 236 Patienten behandelt wor-

den – Tendenz steigend. „Es ist schon mehr geworden“, stellt Ina Pfau eine Zunahme an Fällen fest. Das liege auch daran, dass die Wahrnehmung dafür gewachsen sei.

Nicht zuletzt sei die Wirtschaft darauf aufmerksam geworden, weil die Arbeitsleistung bei Schlafstörungen geringer ist.

Mediziner im Innenministerium

Und eine Gefahr für die Allgemeinheit kann davon ebenso ausgehen: „Große Unfälle hängen oft mit Schlafapnoe zusammen“, betont Ina Pfau. So seien nach einer Studie des Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrums 18,5 Prozent aller Unfälle müdigkeitsbedingt, in der Nacht seien gar 42 Prozent durch Schläfrigkeit hervorgerufen. Nicht ohne Grund sei voriges Jahr erstmals ein Schlafmediziner im Innenministerium angestellt worden.

URSACHEN SIND VIELFÄLTIG

► **Sechs bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland** leiden laut Somnologin Ina Pfau unter Schlafstörungen. Die Ursachen sind vielfältig: Nebenwirkungen von Medikamenten, Stress, Lärm, zu spät abends Sport treiben oder zu lange vor hellen Bildschirmen sitzen, statt zur Ruhe zu kommen. Im Ergebnis sind sie tagsüber müde.

► **Die häufigste Ursache für Tagesschläfrigkeit** aber ist laut Pfau Schlafapnoe. Dabei kommt es zu Atemaussetzern, weil der

Schlauch aus Muskel- und Bindegewebe oberhalb des Kehlkopfs im Schlaf zusammenfällt. Fünf Aussetzer pro Stunde seien normal, bei mehr als zehn geht man von einem Gesundheitsrisiko aus. Es kommt zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff, Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutdruck steigt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

► **Betroffen sind dabei häufiger Männer und Übergewichtige**, denn Fett drückt auf die Atmung. (lex)