

Schlafen

1 Geheimnisvoller Schlaf

2 Schlafende in der Bibel

3 Arbeit zu nachtschlafender Zeit

4 Eine Nacht im Schlaflabor

Verkabelte Nachtruhe in der Schlafklinik

Wenn jemand permanent an Schlafstörungen leidet, empfiehlt sich eine ärztlich begleitete Abklärung in einem Schlaflabor. Eine Nacht im Bett einer Spezialklinik legt die Basis für eine geeignete Therapie.

von Christiane Schittny

Wer zu wenig schläft, fühlt sich beim Aufwachen wie gerädert und ist tagsüber müde, abgespannt und unkonzentriert. Ein gelegentliches Schlafmanko kann der Körper zwar wieder ausgleichen, fehlt es indes regelmässig an genügend Schlaf, kann sich das sowohl auf die Lebensqualität als auch auf die Gesundheit auswirken. Spätestens bei den ersten Anzeichen von chronischem Schlafmangel muss gehandelt werden.

Hilfreiche Verhaltensänderungen

Wer unter dauerhaften Schlafproblemen leidet, sollte ärztlichen Rat einholen und die Ursachen abklären lassen. Beim Haus- oder Spezialarzt werden in einem ersten Schritt – Anamnese genannt – die medizinische Vorgeschichte und die aktuelle Befindlichkeit eines Patienten erhoben. Zur Sprache kommen dabei die Schlafgewohnheiten, die Schlafumgebung, der Tagesablauf sowie die berufliche und familiäre Situation des Betroffenen. Auch ein gründlich geführtes Schlaf-

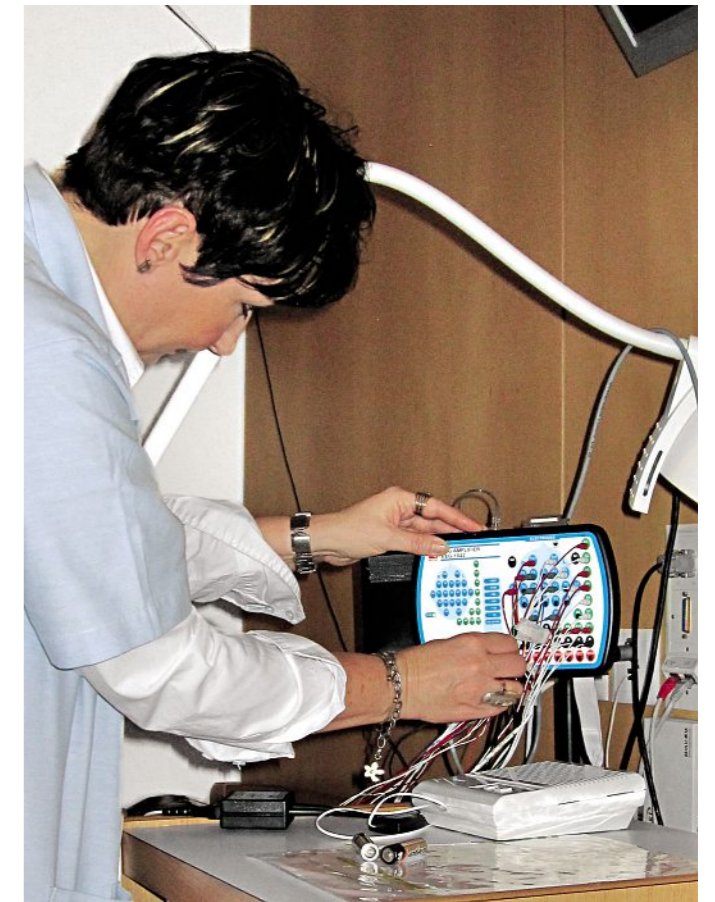
tagebuch, in dem die Schlaf- und Wachzeiten sowie Tätigkeiten im Laufe des Tages und der Nacht vermerkt werden, kann helfen, die Ursachen der Schlafstörungen zu ermitteln.

Zu beachten ist aber auch dies: Schon durch relativ einfache Verhaltensänderungen lassen sich Ein- und Durchschlafschwierigkeiten oft deutlich verbessern. Beispiele dafür sind Einschlafrituale, regelmässige Zubettgehzeiten, die Einschränkung von Zigarettenkonsum und koffeinhaltigen Getränken, genügend Bewegung während des Tages, keine üppigen Mahlzeiten am Abend, eine vernünftige Matratze und ein angenehmes, nicht zu warmes Klima im Schlafzimmer. Nötigenfalls ist auf eine medikamentöse Therapie zurückzugreifen. Ziel aller dieser Massnahmen und Behandlungsmethoden ist es, dem Patienten wieder zu einem normalen Schlaf-Wach-Rhythmus und letztlich zu gutem Schlaf zu verhelfen.

Erholsamer Schlaf lässt sich manchmal jedoch trotz aller Bemühungen nicht finden. Eine



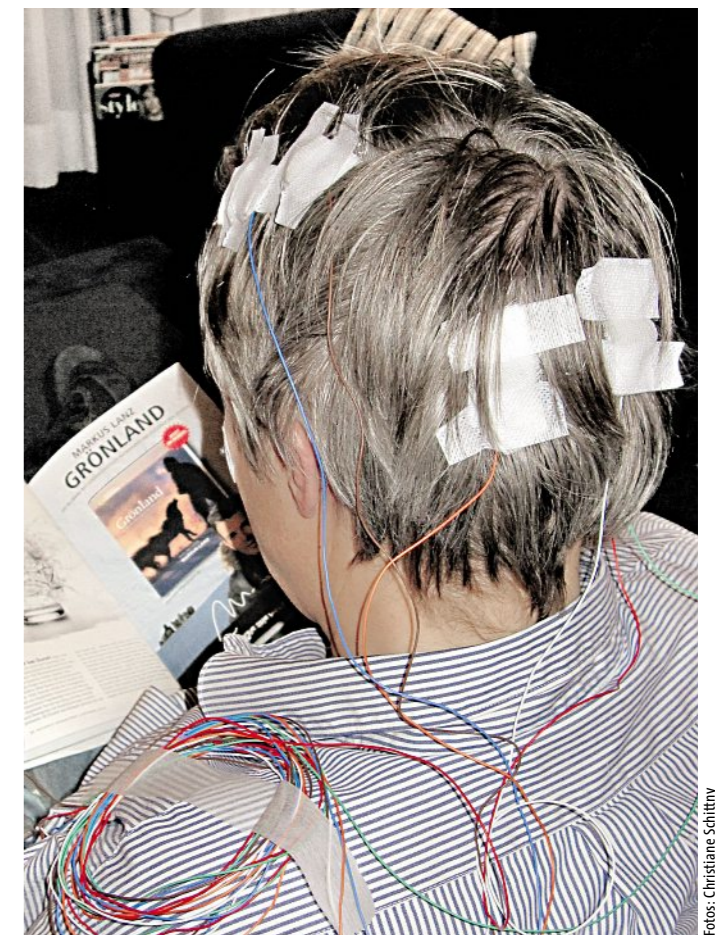
Bedachtsame Handgriffe: das Aufkleben und Anschliessen der Elektroden am Schlafklinik-Computer (oben).



Für die Nachtruhe zu früh: Ist Patient Thomas H. fertig verkabelt, bleibt Zeit zum Lesen (rechts).

Nacht im Schlaflabor kann hier Abhilfe schaffen. Die Klinik für Schlafmedizin (KSM) in Bad Zurzach geht den Ursachen diverser Schlafprobleme auf den Grund. Verschiedene Spezialisten wie Psychiater, Internisten, Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Neurologen oder Kieferchirurgen arbeiten hier Hand in Hand unter einem Dach und sorgen für ebenso effiziente wie kompetente Abklärungen. «Mit Hilfe spezieller Messgeräte werden die Körperfunktionen während der Nacht aufgezeichnet und am folgenden Morgen direkt ausgewertet», sagt Jürg Schwander, Schlafspezialist und Klinikleiter, und ergänzt: «Die im Computer gespeicherten Daten liefern uns wichtige Informationen über die verschiedenen Schlafstadien, zeigen vorhandene Probleme auf und geben die nötigen Hinweise für eine erfolgreiche Behandlung.»

Ein konkreter Fall: Thomas H. ist Anfang fünfzig und hat schon seit längerem Schlafprobleme. Am Abend geht er meist sehr spät ins Bett und schläft dann in der Regel auch relativ





Fotos: Christiane Schittny

Am Tag danach: Auswertung der Daten durch den Facharzt.

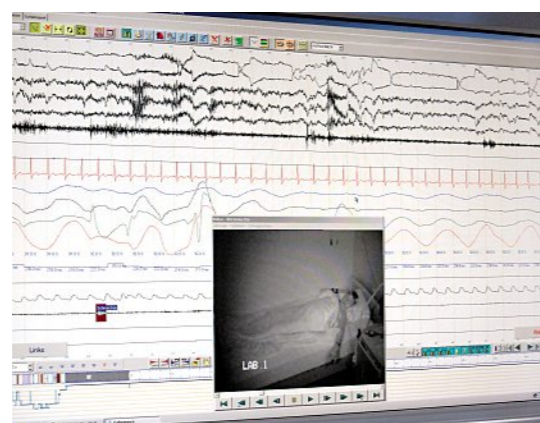
schnell ein. Während der Nacht wacht er jedoch häufig scheinbar grundlos auf und kann dann manchmal nicht wieder einschlafen. Zu viele Gedanken und Sorgen, die ihn nicht mehr loslassen, gehen ihm durch den Kopf. Tags darauf ist er meist schon vor dem Morgengrauen wieder hellwach und kann auch nicht mehr einschlafen. Dann beginnt er frühmorgens mit seiner Arbeit zu Hause am Computer, noch lange bevor die anderen Familienmitglieder erwachen. Auf Dauer ist diese kurze Schlafdauer sehr anstrengend: Thomas H. fühlt sich geistig ausgelaugt und körperlich angeschlagen. Die Verhaltenstipps seines Arztes hat er alle schon ausprobiert, verschiedene Schlafmittel auch. Doch sie haben immer nur vorübergehend geholfen. Aus diesem Grund hat ihn sein Hausarzt in die Schlafklinik eingewiesen.

Gläserner Patient

Es ist fünf Uhr abends. In der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach beginnen die Vorbereitungen für die Nacht. Thomas H. hat zunächst einen Termin bei Jürg Schwander. Mittels einer ausführlichen Anamnese verschafft sich der Arzt einen Überblick über die Art und mögliche Ursachen der Schlafstörungen sowie über die Lebensgewohnheiten seines Patienten, ergänzt

durch verschiedene, zu Hause bereits ausgefüllte Fragebögen. «Die Anamnese ist ein wichtiger Teil der Untersuchungen und ergibt wertvolle Hinweise, die mit der Auswertung der Daten aus dem Schlaflabor bei mindestens achtzig Prozent der Patienten zu einer erfolgreichen Therapie führen», sagt der Spezialist.

Anschliessend begibt sich Thomas H. in die Obhut einer Pflegefachfrau, die ihn für die Untersuchungen der Nacht vorbereitet. Vorsichtig



Das sogenannte Polysonogramm dokumentiert lückenlose Aufzeichnungen.

werden an genau definierten Stellen an Kopf und Beinen Elektroden festgeklebt und am Computer angeschlossen, ehe der Patient zur für ihn üblichen Zeit zu Bett geht. So können während der ganzen Nacht die Hirnströme, der Herzschlag, die Muskelspannung sowie die Augen- und Beinbewegungen gemessen werden. Zwei elastische Gurte um Brustkorb und Bauch registrieren die Atembewegungen, am Finger wird mit einem Clip der Sauerstoffgehalt des Blutes gemessen, und ein kleines Mikrofon über dem Bett nimmt allfällige Schnarchgeräusche auf. Eine Infrarotkamera an der Decke des Zimmers überwacht zudem alle Körperbewegungen des Schlafenden. Alle dabei gewonnenen Daten werden im Diagnostikraum in unmittelbarer Nähe der Schlafzimmer gebündelt, wo die Nachtwache sämtliche Geräte für alle Patienten im Auge behält. «Eine lückenlose Aufzeichnung aller übermittelten Werte ist die Voraussetzung für eine einwandfreie Analyse der Schlafsituation», sagt die Pflegefachfrau.

Am nächsten Morgen benötigt der Facharzt etwa zwei Stunden, um die Resultate der vergangenen Nacht auszuwerten. Gemeinsam mit Thomas H. überblickt der Schlafspezialist danach die relevanten Ergebnisse. Im Polysonogramm als Gesamtheit aller Aufzeichnungen lassen sich Unregelmässigkeiten des Schlafverhaltens ablesen. Durchläuft der Patient regelmässig die verschiedenen Schlafphasen und kommt er zu genügend Tiefschlaf? Schnarcht er während der Nacht oder hat er sogar Atemaussetzer? Kann er ungehindert durch die Nase atmen und bekommt er genügend Sauerstoff? Ist sein Schlaf sehr unruhig? Bewegt sich der Patient im Schlaf ungewöhnlich oft?

Je nach Ausgangslage ist es sinnvoll, weitere Spezialisten zu konsultieren. So kann der Hals-Nasen-Ohren-Arzt beispielsweise die Ursachen allfälliger Atemschwierigkeiten genauer diagnostizieren, der Psychotherapeut wiederum kann bei den nicht selten psychischen Ursachen eine geeignete Therapie vorschlagen. Bei Thomas H. wurde ein wahrscheinlicher Grund für seine Schlafprobleme gefunden: eine anatomische Fehlstellung der Nasenscheidewand, die eine ungehinderte Atmung erschwert und zu häufigem Aufwachen führt. Ein kleinerer operativer Eingriff könnte deutliche Besserung bringen. ■

Vorsicht im Vertrauen auf Schlafmittel

Als erste Massnahme bei Schlafstörungen vertrauen viele Patienten – eine Gratwanderung zwischen Nutzen und Risiko – auf die Einnahme von Schlafmitteln, die teilweise auch rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Die Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen sind sehr unterschiedlich. Hier eine kurze Übersicht:

- Bei leichteren Schlafstörungen bieten sich Medikamente auf pflanzlicher Basis an. In erster Linie ist Baldrian zu nennen, aber auch die Wirkstoffe aus Hopfen und Passionsblume werden in Fertigpräparaten häufig eingesetzt. Sie haben eine beruhigende, entspannende und schlaffördernde Wirkung, verursachen kaum Nebenwirkungen und führen auch bei längerem Gebrauch nicht zu Abhängigkeit. Die gewünschte Wirkung tritt aber oft erst nach ein bis zwei Wochen regelmässiger Einnahme ein.
- Zeigen pflanzliche Arzneimittel keine ausreichende Wirkung, kann kurzfristig beispielsweise ein Antihistaminikum eingesetzt werden. Diese Medikamente sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und verkürzen die Einschlafzeit durch ihre schnelle Wirkung. Bei bestimmungsgemäsem Gebrauch ist die Gefahr einer Abhängigkeit eher gering.
- Benzodiazepine sind vom Arzt als Schlafmittel verschriebene Medikamente. Sie sind sehr wirksam, doch bei längerem, unsachgemässen Gebrauch besteht die Gefahr einer Gewöhnung (man braucht eine immer höhere Dosis, um die gewünschte Wirkung zu erzielen) und einer Abhängigkeit (ohne Tabletten kann man nicht mehr einschlafen).
- Manche schlaffördernde Antidepressiva helfen, auch wenn bei den Betroffenen keine Depression vorliegt. Diese Medikamente haben den Vorteil, dass die Gefahr einer körperlichen Abhängigkeit eher gering ist.

Für die Einnahme nicht pflanzlicher Schlafmittel sind folgende Vorsichtsmassnahmen zu beachten: Am nächsten Morgen muss immer mit einer verminderten Reaktionsfähigkeit gerechnet werden. Je später das Medikament eingenommen wird, desto eher reicht seine Wirkung bis in den nächsten Tag hinein. Ab 24 Uhr sollte deshalb in der Regel auf Schlafmittel verzichtet werden. Die Gefahr einer Abhängigkeit lässt sich senken, indem die Medikamente, wenn vom Arzt nicht anders verordnet, nach vierzehn Tagen wieder abgesetzt und höchstens drei bis vier Mal wöchentlich eingenommen werden. Zudem sollten Schlaftabletten nie zusammen mit Alkohol eingenommen werden, da Alkohol die Wirkung dieser Medikamente in unvorhersagbarer Weise verändern und verstärken kann.

Leserservice

Dieser Beitrag bildet den Abschluss unserer Monatsserie Januar zum Thema «Schlafen». Falls Sie die Serie sammeln, aber die Hefte unversehrt lassen möchten, können Sie die Beiträge unter www.catmedien.ch (Menü «Monatsserien») auch als PDF-Dateien herunterladen.