

# Sie haben **RUHESTÖRER** im Schlafzimmer?



Das Schlaflabor

## Information und Terminvereinbarung

**Nardini Klinikum · St. Johannis**  
Nardinistraße 30  
66849 Landstuhl

Telefon: 06332 82-9352

**Nardini Klinikum · St. Elisabeth**  
Kaiserstraße 14  
66482 Zweibrücken

Telefon: 06332 82-9352



**Chefarzt Dr. Matthias Stopp**  
Internist, Kardiologie, Pneumologie,  
Allergologie



**Oberarzt Dr. Dominik Legner**  
Facharzt für Innere Medizin,  
Pneumologie und Internistische  
Intensivmedizin



## Das Schlaflabor

*Das Schlaflabor im Nardini Klinikum verfügt über je zwei fest installierte Messplätze in Zweibrücken und Landstuhl. Zusätzlich stehen zwei mobile Messplätze zur Verfügung. Die Zimmer an beiden Standorten sind wohnlich eingerichtet und ruhig gelegen. In entspannter Ambiente schlafen Sie unter medizinischer Aufsicht.*

## Was ist Schlafapnoe?

Die meisten Menschen starten nach einer Nacht mit tiefem und festem Schlaf ausgeruht und erholen in den Tag. Zu wenig Schlaf oder ein gestörter Nachtschlaf führen jedoch zu Müdigkeit und vermindern unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Häufig sind schlafbezogene Atemstörungen wie Schnarchen oder Schlafapnoe die Ursache dafür.

Bei einer Schlafapnoe kommt es wiederholt zu Atempausen während des Schlafs.

Man unterscheidet zwischen **zentralen Apnoen** (Atempause aufgrund von fehlendem Atemimpuls aus dem Atemzentrum) und **obstruktiven Apnoen** (Atempause aufgrund von Erschlaffung und Verschluss der oberen Atemwege).

In Folge der Atempausen reagiert der Körper mit kleinen Weckreaktionen, so genannten „**arousals**“. Ein erholsamer Schlaf ist nicht mehr möglich.

Das gilt – aufgrund des Geräuschpegels – übrigens auch für den Partner, der die Erkrankung oft als erster bemerkt.



offene Atemwege



geschlossene Atemwege



## Häufigkeit und Folgen?

Schlafmangel oder Störungen des Schlafes führen zu körperlicher Erschöpfung und können Herz- und Kreislauferkrankungen hervorrufen oder verschlimmern.

Schlafstörungen sind in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet. In Deutschland ist jeder Vierte betroffen – mehr oder weniger regelmäßig. Mehr als 2/3 aller Männer über 50 Jahren schnarchen. Insgesamt gibt es über 80 verschiedenartige schlafbezogene Erkrankungen. Unter den rein körperlich bedingten Schlafstörungen überwiegen bei weitem die schlafbezogenen Atemstörungen. Die häufigste nicht-organische Schlafstörung ist die sogenannte psychophysiologische Insomnie, also Schlaflosigkeit aufgrund erhöhter körperlicher oder geistiger Anspannung z. B. wegen Sorgen oder Stress.

Mit höherem Lebensalter nehmen Schlafstörungen deutlich zu. Sie können zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit, Unfällen am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr, Stimmungsveränderungen und Einschränkungen im Sozialverhalten führen.

## Typische Symptome

### *Leitsymptome:*

- » Atempausen im Schlaf
- » lautes Schnarchen
- » Müdigkeit am Tag, Einschlafneigung
- » verminderte Leistungsfähigkeit

### *Weitere Symptome:*

- » Konzentrationsstörungen
- » Gereiztheit, Traurigkeit, Depression
- » nächtliche Unruhe
- » starkes Schwitzen, nächtlicher Harndrang
- » morgendlicher Kopfschmerz
- » Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen



» Falls bei Ihnen der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schlafstörung besteht, kann Sie Ihr Hausarzt oder behandelnder Facharzt zur polysomnographischen Abklärung ins Schlaflabor einweisen.



## Untersuchung im Schlaflabor

In einem Schlaflabor werden keine Versuche durchgeführt, vielmehr ist es ein Schlafzimmer, das durch seine Ausstattung und sein Mobiliar eine freundliche Atmosphäre bietet.

Mit Hilfe von medizintechnischen Geräten werden bestimmte Körperfunktionen überwacht, die für einen erholsamen Schlaf eine Rolle spielen. Das sind v. a. Gehirnströme, Herzrhythmus, Augenbewegungen, Atmung und Atemgeräusche, Sauerstoffgehalt im Blut sowie Muskelbewegungen. Dazu werden spezielle kleine Elektroden am Kopf, Kinn und Bein befestigt, sowie Sensoren am Bauch, dem Brustkorb und einem Finger. Dennoch kann sich der Patient genauso frei bewegen wie im eigenen Bett.

Betreut werden die Patienten in unserem Schlaflabor von erfahrenen Internisten, Kardiologen und Pneumologen, die mit unserem Pflegepersonal eng zusammenarbeiten.

## Behandlung

Nach der Diagnostik wird in unserem Schlaflabor auch gleich mit der notwendigen Therapie begonnen.

Bei schlafbezogenen Atemstörungen gibt es eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, deren Ziel es ist, die Atemsituation zu verbessern, Schnarchen und eventuelle Atemstillstände zu beseitigen.

Zu unserem Behandlungsangebot gehört weiterhin eine allgemeine Informationsvermittlung über Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Bei schlafbezogenen Atemstörungen hilft manchmal auch eine **Lagetherapie**, denn in Rückenlage ist das Risiko für derartige Störungen erhöht. Bei schwereren Formen von Atemstörungen wie dem Schlafapnoe-Syndrom werden CPAP-Geräte verordnet. Sie arbeiten mit einem leichten Überdruck, der auf die oberen Atemwege aufgebracht wird und sie offen hält.

Mit diesen Hilfen für die Nacht normalisiert sich die Atmung und Sie finden wieder einen erholsamen Schlaf.