



Das Schlaflabor

Sie haben Ruhestörer im Schlafzimmer?



NARDINI KLINIKUM
St. Elisabeth · Zweibrücken



Unser Team im Schlaflabor: Chefarzt Dr. med. Matthias Stopp, Kathrin Krause, Oberarzt Dr. med. Dominik Legner (v. l. n. r.)

Das Schlaflabor

Das **Schlaflabor im Nardini Klinikum** verfügt über vier fest installierte Messplätze in Zweibrücken. Zusätzlich steht ein mobiler Messplatz zur Verfügung. In entspanntem Ambiente schlafen Sie unter medizinischer Aufsicht.

Die meisten Menschen starten nach einer Nacht mit tiefem und festem Schlaf ausgeruht und erholt in den Tag. Zu wenig Schlaf oder ein gestörter Nachtschlaf führen doch 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.





Zentrale und obstruktive Apnoen

Man unterscheidet zwischen:

- » **zentralen Apnoen** (Atempause aufgrund von fehlendem dem Atemimpuls aus dem Atemzentrum)
- » **obstruktiven Apnoen** (Atempause aufgrund von Erschlaffung und Verschluss der oberen Atemwege)

In Folge der Atempausen reagiert der Körper mit kleinen Weckreaktionen, sogenannten „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 weitverbreitet. **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 verschiedenartig 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

i 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 eine ruhige Atmosphäre bietet.

Mithilfe 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, Sauerstoffgehalte 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.

Kontakt Daten und Sprechzeiten

Abteilung Schlaflabor



Chefarzt Dr. med. Matthias Stopp
Internist, Kardiologe, Pneumologe, Allergologe



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



Kathrin Krause
Zusatzausbildung BUB 1 und 2

Zur Terminvereinbarung melden Sie sich gerne in
unserem Sekretariat:

Telefon 06332 82 9352

E-Mail schlaflabor@nardiniklinikum.de