



Gefährliche Atemaussetzer im Schlaf

SOMNOLOGIE Apnoe ist verbreitet / Otto Laakmann hilft, wenn das Sandmännchen nicht kommen will / 88 verschiedene Störungen bekannt

Von Stefanie Widmann

ALZEY. Schnarchen macht einsam. Wer nachts ganze Wälder absägt, läuft Gefahr, auf Dauer des Ehebetts verwiesen zu werden. Doch Schnarchen stellt nicht nur Beziehungen auf manch harte Probe, es kann auch die Gesundheit gefährden, nämlich dann, wenn die Säge-technik mit Schlafapnoe – also kürzeren oder längeren Atemaussetzern – einhergeht. „Nicht behandelte Schlafapnoe kann Folgen haben, sie erhöht das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden“, sagt Dr. Otto Laakmann, Somnologe und seit 1995 am DRK-Krankenhaus tätig.

EXPERTEN FÜR DEN MENSCHEN

Serie: Teil 2

Schlafmedizin nahm in den 70-er Jahren in Marburg mit Professor Jörg Hermann Peter ihren Anfang. Sie gehört zu den jüngsten medizinischen Fachgebieten, der Name setzt sich zusammen aus lateinisch somnum (Schlaf) und logos (Lehre). Die Schlafmedizin beschäftigt sich mit nicht erholsamer Nachtruhe und ihren Ursachen.

Laakmann, der am Hildegardis-Krankenhaus in Mainz seinen Facharzt als Internist machte und sich intensiv mit Pneumologie – Lungenheilkunde – beschäftigte, begeisterte sich ebenso für die dortige Schlafmedizin. „Das hatte mit Technik zu tun“, erinnert er sich. Bei der Bezirksärztekammer erwarb er die Zusatzbezeichnung Somnologe. Um diese führen zu dürfen, musste der heute 67-jährige Me-



Somnologe Otto Laakmann zeigt im von ihm Mitte der 90er Jahre aufgebauten Schlaflabor des DRK Krankenhauses eine Schlafatemmaske, mit der er Schlafapnoe-Patienten wieder zu erholsamer Nachtruhe verhilft.

Foto: photoagenten/Axel Schmitz

diziner 18 Monate in einem Schlaflabor mit ambulant und stationär behandelten Patienten arbeiten. In der Prüfung galt es unter anderem, verschiedene Schlafstadien zu erkennen und Atemaussetzer zu registrieren. „Insgesamt unterscheiden wir 88 verschiedene Schlafstörungen“, sagt der Mediziner. Schlaf wird zu diesem



Zweck qualitativ und quantitativ beurteilt. Wer über Müdigkeit klagt und nur zwei, drei Stunden die Nacht schläft, hat einfach Schlafmangel. Wenn es allerdings sechs bis acht Stunden sind – der Durchschnittsdeutsche schläft 6,5 Stunden – dann

DIE SERIE

► „Die Nachbarin geht zum Podologen, was ist das eigentlich?“ – „Ich habe eine Überweisung zum Facharzt für Visceralchirurgie. Was macht der denn?“ – „Meine Tochter wird von einer Motopädin behandelt, das habe ich ja noch nie gehört!“ Manche Berufsbezeichnung im modernen Gesundheitsbetrieb gibt den Patienten Rätsel auf.

► Diese Serie will einige davon lüften. Wir stellen Mediziner, Therapeuten und andere Fachkräfte aus dem Raum Alzey mit ihren besonderen Qualifikationen vor, Berufsbezeichnungen, unter denen sich vielleicht nicht jeder etwas vorstellen kann und erläutern, worum es geht.

liegt es an der Qualität des Schlafs und der Arzt wird untersucht, was diesen so negativ beeinflusst. Das können private Sorgen sein, ein Examen, der Tod eines nahen Verwandten. „Dann läuft das Kopfkino an und lässt keinen Schlaf zu“, sagt Laakmann.

Während solche Auslöser vorübergehend sind, führen Schnarchen, Atemaussetzer, zuckende Beine (Restless Legs Syndrom) oder die Narkolepsie, eine seltene neurologische Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, zu langfristigen Schlafstörungen. Diese beeinflussen die Leistungsfäh-

keitsfunktion der linken Herzkammer zu Atemaussetzern führen.

Um den Teufelskreis zu durchbrechen, verschreibt der Somnologe eine Schlafmaske. Sie verhindert Schnarchen, die Atemaussetzer im Tiefschlaf. „Ich habe Menschen erlebt, die erstmals wieder einen Schlaf mit Traumphasen haben wie 25 bis 30 Jahren nicht mehr.“ Die Schlafatemmaske anzulegen, werde zur allabendlichen Routine. Gegebenenfalls ein Leben lang. Es sei denn, die Schlafapnoe hat eine besondere Ursache – etwa Übergewicht. „Vor zehn Jahren habe er einen jungen Mann behandelt, der bei einer Größe von einem 1,90 Metern 180 Kilogramm wog. Zehn Jahre später kam er wieder – mit nur noch 90 Kilo. Die Schlafmaske hatte ausgedient.“

Natürlich gibt es auch andere Dinge, die erholsamen Schlaf verhindern können: Schilddrüsenfunktionsstörungen, Schichtarbeit oder fehlende Schlafhygiene: Zu letzterer gehört ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, keine aufregenden TV-Sendungen oder Bücher, kein Alkohol und Nikotin vor dem Schlafen. Kognitive Verhaltenstherapie und autogenes Training können zu besserem Schlaf helfen.

Ein langer Mittagsschlaf, das hat die Forschung ergeben, ist kein gutes Mittel gegen Müdigkeit. Wer dann abends vergeblich auf das Sandmännchen wartet, muss sich nicht zu wundern. Wohl aber Power Napping – ein Nickerchen von nicht mehr als 15 Minuten, das neue Energie bringt. „Am besten, Sie nehmen dazu beispielsweise einen Schlüsselbund in die Hand, und zwar so, dass er laut auf den Boden fällt, wenn die Handmuskulatur erschlafft, weil Sie gerade im Begriff sind, in den Tiefschlaf zu fallen. Dann sind Sie wach und die Energie ist wieder da.“