



Verkabelt und am Computer überwacht, wird im Schlaflabor am Sindelfinger Krankenhaus der Schlaf untersucht und analysiert. Erst dann können individuell die passenden und Erfolg versprechenden Maßnahmen eingeleitet werden. Bilder: z

Schlafmangel auf Video für eine gute Nacht

Sindelfingen: Neues Schlaflabor im Krankenhaus / Dr. Alexander Baisch leitet Station mit sechs Betten / Alarmierende Zahlen

Von unserer Mitarbeiterin Marie Kasper

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Der Körper regeneriert, die Akkus werden wieder aufgeladen, Stress abgebaut. Wie bedeutsam ein gesunder Schlaf ist, wird meist erst bewusst, wenn dieser dauerhaft wegen Ein- und Durchschlafproblemen gestört ist. Am Sindelfinger Krankenhaus gibt es jetzt ein Schlaflabor.



„Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass erholsamer Schlaf die beste Voraussetzung ist für mehr Leistung, Belastbarkeit, Konzentration, Stabilität und Gesundheit hat die Schlafmedizin zu einem eigenständigen, interdisziplinären Fachgebiet entwickelt“, sagt Dr. Alexander Baisch (Bild: z). Als ausgebildeter Schlafmediziner bietet der HNO-Facharzt in sei-

ner Sindelfinger Praxis seit Jahren Methoden zur Diagnose und Therapie von Schlafproblemen an.

Jeder Fünfte ist betroffen

„Die Zahlen sind alarmierend. Etwa jeder Fünfte in Deutschland hat Einschlaf- und Durchschlafprobleme. Rund ein Viertel aller Unfälle auf den Autobahnen hat als Ursache Schläfrigkeit und beinahe jeder zweite Arbeitnehmer ist regelmäßig durch unerholbaren Schlaf in seiner täglichen Arbeit eingeschränkt“, so der Mediziner.

Zehn Prozent aller Männer leiden nachts an gefährlichen Atemaussetzern, sogenannter Schlafapnoe. Das kann zu erhöhtem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder Depressionen führen.

Für Betroffene gibt es jetzt am Sindelfinger Krankenhaus ein Schlaflabor. Dr. Alexander Baisch leitet die Station mit sechs Belegbetten. Dort können Atmung (Sauerstoffsättigung, Atemfluss und Atembewegungen), der Herzrhythmus (Elektrokardiogramm) und die Körperbewegungen des Patienten analysiert werden.

Die Nacht als Video

Ein wichtiger Teil der Untersuchung ist

die Aufzeichnung des Schlafes. Anhand der Schlafstruktur können detaillierte Aussagen über die Schlafqualität gemacht werden. Eine Videokamera nimmt hierbei Bewegungen, Geräusche und Atemformen auf. „Was wirklich im Schlaf passiert, kann man nur im Schlaf untersuchen“, sagt Alexander Baisch. „Insofern ist bei vielen Schlafstörungen die Abklärung in einem Labor unerlässlich.“

Schnarchen ist das bekannteste Symptom der Schlafprobleme, allein schon, weil neben dem Betroffenen meist auch Familienmitglieder darunter leiden. Schätzungen zufolge schnarcht in Deutschland jeder zweite Mann und jede vierte Frau.

Von harmlos bis krankhaft

Doch Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen. Erst eine Schlafanalyse klärt den Unterschied zwischen harmlos und krankhaft. Letzteres ist der Fall, wenn das Schnarchen mit Atemstillständen verbunden ist. „Im harmlosen Fall ist das Ziel, die Schnarchgeräusche zu reduzieren. Im Fall einer Schlafapnoe müssen die gefährlichen Atempausen beseitigt werden. Die Therapiekonzepte reichen hier mittlerweile von der Selbsthilfe, über Hilfsapparate und Beatmungshilfen

bis hin zur Operation“, sagt Dr. Alexander Baisch.

Zusätzlich zur „Schnarchtherapie“ bietet der HNO-Facharzt im Schlaflabor aber auch Hilfe bei weiteren Krankheiten, wie beispielsweise der Schlafsucht oder dem „Restless Legs Syndrom“, einer Erkrankung mit Gefühlsstörungen und Bewegungsdrang in den Beinen, die oftmals zu unruhigem Schlaf führt, an. Auch Patienten, die unter einer Herzschwäche leiden, bekommen auf der Station eine Beatmungstherapie.

Diagnostiziert ein Arzt die Schlafprobleme, übernehmen die gesetzlichen Kassen die Kosten für die Behandlung inklusive Schlaflabor und Therapie. Voraussetzung ist eine Überweisung des Hausarztes an die HNO-Praxis.

Info

Kontakt, Termine und weitere Informationen erhalten Betroffene unter Telefon **07031/875 522** sowie im Internet unter **www.praxis-baisch.de** Hier wird zudem ein kostenfreier Online-Schläfrigkeitstest zur persönlichen Risikoanalyse angeboten.