

Aachener Zeitung
Aachener Nachrichten

VERANSTALTUNG AM 5. SEPTEMBER

Ruhelos in der Nacht, erschöpft am Tag

Forum Medizin unserer Zeitung in der Uniklinik zum Thema „Probleme mit dem Schlaf“. Diagnostik und Therapie sind umfangreich.

VON SABINE ROTHER

Aachen. Schäfchen zählen? Lavalendelt atmen, Tee mit Baldrian und Hopfen, Milch oder warmen Kakao trinken? Die Liste der Einschlaftricks und Hausmittel ist lang. Doch vielfach hilft das alles nichts, sind Betroffene verzweifelt, weil sie an „Insomnie“, unter Ein- und Durchschlafstörungen, leiden, oft wach liegen und sich am Tag müde, gereizt und leistungsschwach fühlen. Andere wieder schlafen zwar, sind aber tagsüber erschöpft mit einer Neigung zum plötzlichen Einschlafen – bei ihnen könnten mehrere Atemaussetzer („Obstruktive Schlafapnoe“) die Ursache sein, eine Erkrankung, die das Herz-Kreislaufsystem schwer belastet. „Probleme mit dem Schlaf“ lautet das Thema beim Forum Medizin unserer Zeitung in Kooperation mit der Uniklinik Aachen am Dienstag, 5. September, im Aachener Klinikum, Pauwelsstraße 30.

Experten berichten

Um 15 Uhr beginnt unser informatives Programm „Rat & Hilfe“ im Seminarraum der Uniklinik (siehe Beitrag unten). Um 18 Uhr treffen Publikum und sieben Referenten im Hörsaal 4 zusammen. Hier werden die wichtigsten Aspekte zu Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen erläutert. Zusätzlich beantworten unsere Experten die Fragen der Zuschauer.

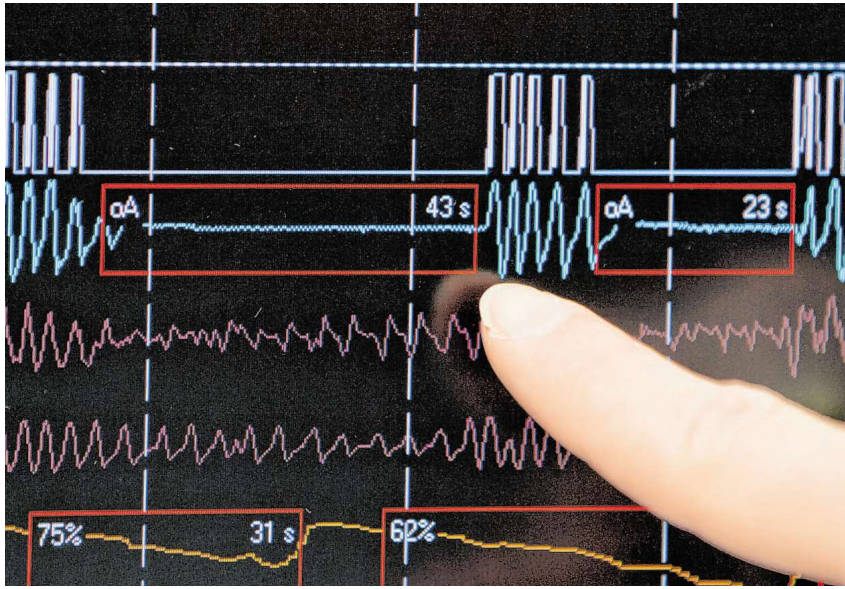
Schlafstörungen gehören zu den ältesten Gesundheitsproblemen. Millionen Menschen klagen in Deutschland darüber, dass sie abends keine Ruhe finden, nicht durchschlafen, dafür aber morgens zu früh aufwachen. „Vielfach sind wir als Apotheker die ersten Ansprechpartner“, sagt Gabriele Neumann. „Bei der Apotheke ist die Hemmschwelle niedriger als bei der Arztpraxis.“

Bei uns sind Fragen erwünscht

Das Forum Medizin unserer Zeitung findet am Dienstag, 5. September, statt. Fragen erwünscht.

15 Uhr: Im Seminarraum des Klinikums beginnt das Programm „Rat & Hilfe“ mit Untersuchungen, Gesprächen und Mitmach-Angeboten.

18 Uhr (Einlass ab 17 Uhr): Beginn der Referentenveranstaltung im Hörsaal 4 der Uniklinik. Eintritt frei.



Im Schlaflabor: Die Aufzeichnung zeigt eine Apnoe. Sie dauerte 43 Sekunden.

Fotos: dpa (1), Christoph Lammertz (1), Ralf Roeger (6)

lassen. Und auch Frauen in den Wechseljahren haben Schlafprobleme, gegen die man etwas tun kann.“

Ein Viertel der Bevölkerung spricht von einer schlechten Schlafqualität, die zu den Symptomen einer bisher noch nicht festgestellten Erkrankung gehören kann. Das könnte eine Depression sein oder eine Erkrankung im Magen-Darm-Trakt, die sich durch einen nächtlichen Reflux, den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zeigt. Das führt zum Aufwachen unter Husten und Würgen.

Hilfe für das Gedächtnis

„Bis zu 90 Prozent der Patienten mit einer psychischen Störung haben auch Schlafprobleme“, weiß Professor Michael Grözinger. „Wir brauchen aber Schlaf. Das Gedächtnis wird konsolidiert und die tagsüber verbrauchten Neurotransmitter, also biochemische Stoffe, die Reize von einer Nervenzelle zu einer anderen lenken, können sich erneuern.“ Wer unter Atemaussetzern („Obstruktive Apnoe“) leidet und stark schnarcht, hat zwar den Eindruck, er schlafe, doch tatsächlich wird er immer wieder kurz wach, wenn der Körper nicht mehr genug Sauerstoff erhält, Puls und Blutdruck absinken. „Das Atemzentrum im Gehirn löst den Weckreiz aus, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt“, beschreibt Professor Michael Dreher eine solche Attacke, die sich mehrfach in der Nacht wiederholen kann. „Das Risiko, eine Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, steigt, solche Störungen führen häufig zu Gefäßerkrankungen.“ Das bestätigt Hermann Roth, Chefarzt der Kardiologie im Krankenhaus Düren. „Die Folgen können ernst sein. Im Schlaf wird zudem das Immunsystem aktiviert, finden Stoffwechselprozesse statt, werden Hormone produziert“, sagt Roth. „Wird das Gleichgewicht dieser Vorgänge gestört, kommt es zu Folgeerkrankungen.“

Was tatsächlich im Schlaf passiert, kann der Arzt nur im Schlaflabor feststellen, wo Messungen stattfinden, während der Betroffene schläft. Kommt es zu Atemaussetzern? Bewegungen sich die Beine unkontrolliert („Restless Legs“), wie sieht es mit der Sauerstoffsättigung des Blutes aus? „Diese Untersuchungen gehören zur Frühdi-

„Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, steigt, denn solche Störungen führen häufig zu Gefäßerkrankungen.“

DR. HERMANN ROTH, CHEFARTZ DER KARDIOLOGIE, KRANKENHAUS DÜREN

„Normalerweise spricht man von sieben bis acht Stunden.“

Viele Menschen haben Schlafstörungen durch ungesunde Lebensführung verursacht. „Übergewicht macht eine Menge aus“, versichert Yoga-Experte Sergey Dockter. „Die Organe leiden, wenn die Last des Körpers sie nachts drückt.“ Wer tagsüber weit mehr Kalorien aufnimmt als er verbraucht, nimmt zu und steigert das Risiko einer Erkrankung. „Täglich etwas für das Herz-Kreislauf-System tun, am besten eine Stunde lang, das hilft“, versichert Dockter. „Man muss sich einmal am Tag anstrengen, das Herz klopfen hören, das funktioniert schon bei raschem Gehen.“ Er plädiert für eine „Mini-Fastenzeit“ von zehn Stunden, in denen sich Magen-Darm-System und Leber erholen. Üppige Mahlzeiten in Kombination mit Alkohol sind vor dem Schlafengehen tabu. Nicht zuletzt das „Kopfkino“ hält Menschen vom Schlaf ab, Sorgen und Ängste. Dockter: „Wer dauernd etwas tut, was er nicht tun will, wird schlecht schlafen.“

„Schlafhygiene“ beachten

„Schlafhygiene“ beachten

Das Gespräch mit dem Patienten ist daher für Bernhard Grundmann, Internist und langjähriger Hausarzt, wichtiges Element der Diagnostik. „Ich werde immer sehr aufmerksam, wenn mir jemand erzählt, dass er dauernd müde ist, obwohl er schläft“, meint er.

Süchtwort: „Schlafhygiene“. Der Schlafraum sollte dunkel, kühl und ruhig sein. „Es gibt gute Kissen oder Rollen, die den Nacken entspannen, das tut gut“, sagt Grundmann. Schlafabletten? Hier ist der Internist sehr vorsichtig, denn viele Präparate können sehr rasch zur Abhängigkeit führen.

DIE REFERENTEN

Wenn es um die Gesundheit geht, wissen sie mehr

Aachen. Sie sind als Experten beim Forum Medizin unserer Zeitung dabei und berichten über Möglichkeiten bei Diagnostik und Therapie. Im Rahmen unserer Veranstaltung werden sie zudem die Fragen des Publikums beantworten.



PROFESSOR DR. MICHAEL GRÖZINGER

Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Uniklinik Aachen

„Diagnostik bei Schlafstörungen ist extrem umfangreich, die Erforschung des Schlafes hat die Wissenschaftler schon immer beschäftigt. In den 50er Jahren gab es Erkenntnisse zu den Schlafphasen und zum REM-Schlaf, der mit der Erholung von Nervensystem und Psyche zu tun hat. Erst seit den 80er Jahren haben wir Erkenntnisse zu Atemaussetzern, der obstruktiven Schlafapnoe.“



PROFESSOR DR. MICHAEL DREHER

Leiter der Sektion Pneumologie/Klinik für Kardiologie, Uniklinik Aachen

„Wird tatsächlich eine Schlafapnoe festgestellt, kann eine spezielle Schlafmaske helfen. Dabei wird mit leichtem Überdruck Raumluft in die Atemwege gepumpt, die verhindert, dass die Rachenmuskulatur in sich zusammenfällt und die oberen Atemwege verschließt.“



PRIVATDOZENT DR. JOHANNES SCHIEFER

Klinik für Kardiologie/Leiter des Schlaflabors, Uniklinik Aachen

„Viele glauben, dass man in einem Schlaflabor überhaupt nicht schlafen kann, weil man so verkerkelt ist. Aber das funktioniert erstaunlich gut bei den Patienten.“



SERGEY DOCKTER

Coach, Yoga- und Qigong-Lehrer, Aachen

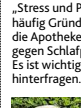
„Normalerweise geht unser Verdauungstrakt gegen 19 Uhr in den Feierabend. Müssen Magen und Darm noch schweres Essen und Alkohol am Abend verarbeiten, wälzt sich der Mensch im Bett und wird häufig wach.“



GABRIELE NEUMANN

Vorsitzende Apothekerverband Aachen, Inhaberin der Karls-Apotheke

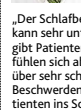
„Stress und Prüfungsangst sind häufig Gründe, warum jemand in die Apotheke geht, um ein Präparat gegen Schlafprobleme zu kaufen. Es ist wichtig, das bereits hier zu hinterfragen.“



DR. BERNHARD GRUNDMANN

Niedergelassener Internist und Hausarzt, Aachen

„Der Schlafbedarf eines Menschen kann sehr unterschiedlich sein. Es gibt Patienten, die schlafen zwar, fühlen sich aber den ganzen Tag über sehr schlecht. Halten diese Beschwerden an, sollte man die Patienten ins Schlaflabor schicken.“



DR. HERMANN ROTH

Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Krankenhaus Düren

„Schlafstörungen haben häufig unterschätzte Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Allein der Bluthochdruck als Folgeerkrankung ist eine große Gefahr.“

Beruhigende Düfte, Arztgespräche, Tests und Messungen

Programm bei „Rat & Hilfe“ im Seminarraum der Uniklinik. Viele Informationen und Aktionen rund um den gesunden Schlaf.

Aachen. Mit einem umfangreichen Programm bietet „Rat & Hilfe“ ab 15 Uhr viele Anregungen und Mitmachaktionen zum Thema „Probleme mit dem Schlaf“. Eine intensive Handmassage mit schlafördernden ätherischen Ölen gehört dazu.

Aromatherapeutin: Delia Kahlerl, Aromatherapeutin des Helene-Weber-Hauses Stolberg/Aachen, wird im „Seminarraum“ der Uniklinik Aachen (Partiere, Weg ist ausgeschildert) nicht nur Hände massieren, sondern noch weitere hilfreiche Tipps geben, wie man den Schilddrüsen in natürliche Weise unterstützen kann.

„Lebe Balance“: Die AOK Rheinland stellt in diesem Zusammenhang ihr Präventionsprogramm „Lebe Balance“ vor, denn es ist erwiesen, dass Stress und starke innere Anspannung Schlafrauber sind. Wie kann man selbst unter Zeitdruck die

Ruhe bewahren? Am Stand der AOK wird das zum Thema.

Atemung trainieren: Atemaussetzer während des Schlafes bedrohen die Gesundheit. Wer seine Atemung trainiert, hilft seinem Körper bei der Entspannung, selbst in angespannter Situation. Yoga- und Qigong-Lehrer Sergey Dockter bietet die Gelegenheit, das zu üben und beantwortet Fragen zur Atemung.

Arztgespräche: Auch diesmal gibt es bei „Rat & Hilfe“ wieder die Möglichkeit mit einem Arzt oder einer Ärztin individuelle Probleme zu besprechen – zum Beispiel aus der Sektion Pneumologie, wo man sich mit der Diagnostik der Atemaussetzer beschäftigt, vom Schlafla-

bor der Uniklinik und von anderen Abteilungen der Uniklinik, die an der Gestaltung der Veranstaltung beteiligt sind.

Schlafzimmer: Spezielle Matratzen für Alzheimer-Patienten und Menschen mit Demenz sowie Lagerungsrollen für besseren Schlaf kann man beim Sanitätshaus Koczuba aus Eschweiler ausprobieren. Mit dabei ist zudem das Schlafstudio Aachen. Inhaber Roland Merrens bringt orthopädische Matratzen mit, die den Schlaf fördern und erklärt, warum Kissen für den Nacken oder für Menschen, die am liebsten in Seitenlage schlafen, können gleichfalls für mehr Wohlbefinden sorgen.

Bewegung: Sportliche Aktivitäten fördern den Schlaf, allerdings sollte man sich nicht kurz vor dem Schlafengehen „auspowern“. Übungen, die dennoch gut tun und Anspannung abbauen wird Sportwissenschaftlerin Christiane Kraft, Leiterin des Gesundheits-

zentrums am Dürener Krankenhaus, vorstellen und zum Mitmachen einladen.

Quiz: Was wissen Sie über das Schlafen? Mit einem Quiz wird die Klinik für Psychiatrie unterhalten Informationen weitergeben.

Selbsthilfe: Peter Heck, Leiter der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Raum Düren/Aachen, wird informieren.

Schlaflabor: Wie hat man sich die Untersuchungen im Schlaflabor vorzustellen? Eine Testperson wird sich in das Schlaflabor-Bett legen, das man in den „Seminarraum“ rollt. Dort kann man sich ganz nah die komplette Verbelung einer „Polysomnographie“ anschauen und erfahren, was dabei alles gemessen wird.

Untersuchung: Besucher können sich mit dem „Somnofouch“-Gerät verkalben lassen, das Puls, Sauerstoffsättigung, Atemfluss und Atemarbeit bei der Testperson genau anzeigt. Die Werte kann man dann im Display ablesen. Luft anhalten: Während der Verka-

belung kann man auch an einem Test teilnehmen, bei dem es gilt, die Luft anzuhalten unter dem Motto: „Was halte ich überhaupt aus? Wie weit sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut?“

Tagesmüdigkeit: Ein kleiner Fragebogen zur Tagesmüdigkeit („Epworth Sleeping Scale“) wird im „Seminarraum“ ausgelegt und kann ausgefüllt zum Arztgespräch mitgenommen werden.

Verhaltensstörung: Ein weiterer Fragebogen beschäftigt sich mit Traumatschlaf-Verhaltensstörungen. So gibt es Menschen, die im Schlaf um sich schlagen und sogar Partner attackieren.

Hilfe von der Apotheke: Der Apothekerverband Aachen wird Fragen zu Schlafmitteln, aber auch zu alternativen Schlafhilfen beantworten.

Entspannungstechniken: Wie funktioniert Autogenes Training? Wie kann man die Technik der „Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson“ einsetzen? Hierzu gibt es Trainingsrunden mit Expertinnen der Uniklinik Aachen. (sar)



Nicht vergessen: Das Forum Medizin findet am Dienstag, 5. September, statt.