

Überwachter Schlaf

Somnologen gehen im Martin-Gropius-Krankenhaus Eberswalde Störungen auf den Grund

Für viele Menschen wird die Nacht zum Albtraum. Sie finden keine Ruhe, werden häufig wieder wach. Meist gibt es dafür einfache Ursachen, mitunter müssen die Störungen aber auch im Schlaflabor abgeklärt und behandelt werden, weil sie krank machen können oder Zeichen einer Erkrankung sind.

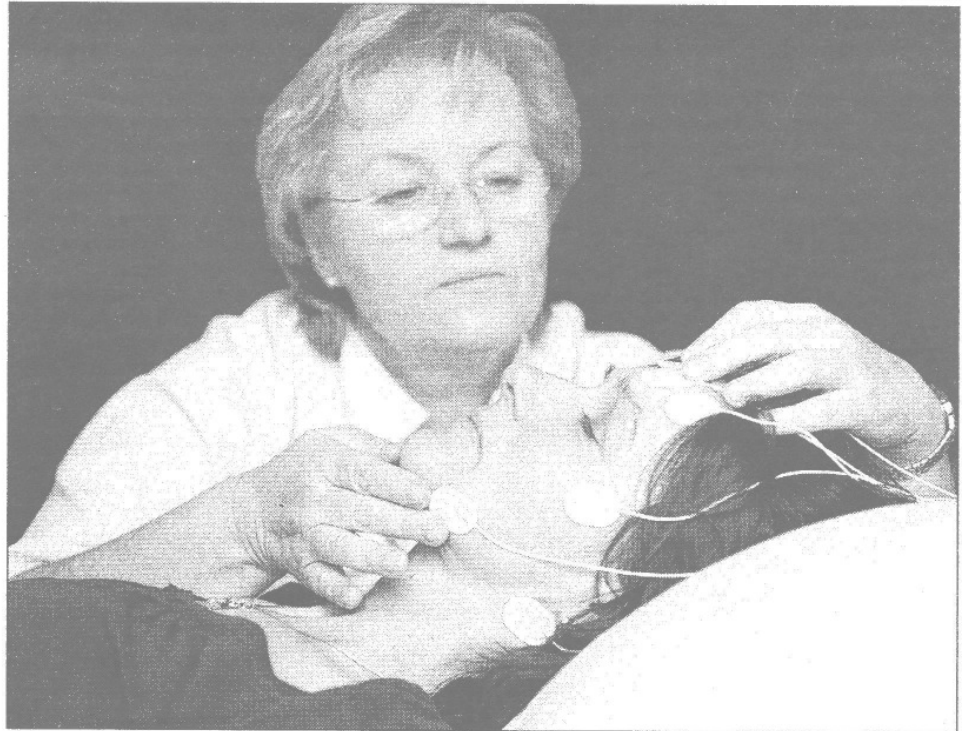
Von VIOLA PETERSSON

Mit Hilfe moderner Technik lässt sich im Schlafmedizinischen Zentrum am Martin-Gropius-Krankenhaus Eberswalde die Schlafqualität und -quantität messen und bewerten. „Das Elektroenzephalogramm (EEG) zeigt uns Aktivitäten im Gehirn“, erklärt Oberärztin Dr. Ulrike Meier-Lieberoth. Ferner werden Augenbewegungen sowie Muskelspannung in den einzelnen Schlafstadien erfasst. „Außerdem messen wir die Atmung und die Sauerstoffsättigung des Blutes“, so die Schlafmedizinerin.

Die Ergebnisse werden zu einer Polysomnographie zusammengefasst, als Grundlage für die Diagnose. Das Krankenhaus verfügt über insgesamt sechs Schlafplätze. Ein weiterer Messplatz speziell für Babys wurde vor wenigen Monaten in der Eberswalder Kinderklinik eingerichtet. Viele Störungen des Schlafes können mit diesen Messmethoden festgestellt werden. Die häufigsten Diagnosen sind Schlafapnoe, Ein- und Durchschlafstörungen sowie weitere Ursachen von Tagesschläfrigkeit.

Wenn ein Patient zur Schlafuntersuchung kommt, wird er zunächst ausführlich zu Schlafverhalten und Beschwerden befragt. Die Untersuchung selbst findet während des Nachtschlafes des Patienten statt. Dabei werden die notwendigen Messungen vorgenommen und die Ergebnisse mit Werten und Mustern eines gesunden Schlafes verglichen.

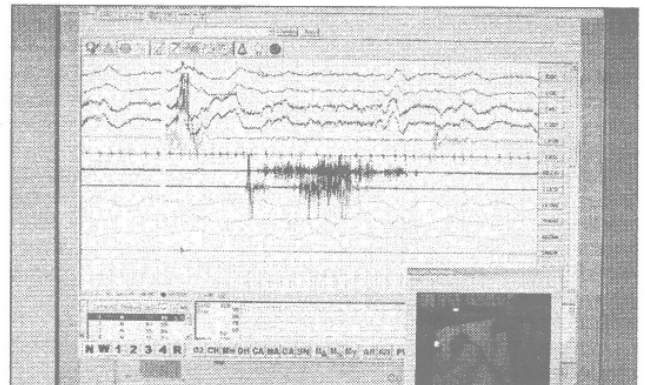
Das Schlafprofil kann man im Diagramm darstellen – dabei werden fünf Phasen unterschieden. In den ersten zwei Phasen ist der Schlaf oberflächlich. Anfänglich nimmt der Schlafende äußere Reize noch wahr, die er in der zweiten Phase bereits ausblendet. Die Phasen drei und vier sind Tiefschlafphasen, in denen der Körper seine Kräfte regeneriert. Sehr wichtig für das seelische Wohlbefinden und für die geistige Leistungsfähigkeit ist das darauffolgende REM-Stadium (REM = rapid eye movements). In dieser Phase treten rege Augenbewegungen auf, und der Mensch träumt intensiv. Lange Zeit wurde vermutet, dass Träume ausschließlich auf diese Phase begrenzt sind. Heute weiß man, dass es auch in anderen Schlafphase Traumaktivitäten gibt. „Werden wir aus dem



Für die Nacht „verkabelt“: Während des Schlafes messen Mediziner unter anderem die Aktivitäten des Gehirns, Muskelspannung und Augenbewegungen.



Oberärztin Dr. Ulrike Meier-Lieberoth



Aufgezeichnet: Sämtliche Daten und Werte werden erfasst und in einem Diagramm dargestellt. Fotos: GLG

In den Tiefschlafphasen regeneriert der Körper seine Kraft

Tiefschlaf geweckt, fühlen wir uns extrem müde. Bei ungestörtem Schlaf erwachen wir natürlicher Weise nach einer REM-Phase im NON-REM-Schlaf“, erklärt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth.

Zu den gefährlichsten und häufigsten Störungen gehört die Schlafapnoe. Damit ist ein Atemstillstand während des Schlafens gemeint, der mindestens zehn Sekunden anhält und mehr als fünfmal pro Stunde auftritt. Unter Umständen kann der Atem sogar über eine Minute pausieren. Der Grund ist eine funktionelle Verengung der oberen Atemwege (Obstruktion), die durch die Entspannung der Muskeln beim Schlafen entsteht. Durch eine spontane „Weckreaktion“ (Arousal) befreit sich der Körper aus diesem Atemstillstand, und die Atmung setzt wieder ein.

Der Mensch verschläft ein Drittel seines Lebens

Der Vorgang wird meistens durch lautes Schnarchen begleitet. Die unangenehmen Unterbrechungen stören den Schlaf, der Betroffene fühlt sich tagsüber müde und erschöpft. Die Folge ist Tagesschläfrigkeit. Außerdem erhöht die Schlafapnoe das Risiko eines Schlaganfalls. „Betroffene können selbst etwas tun, indem sie auf ein gesundes Körpergewicht achten, auf Schlafmittel und Alkohol verzichten sowie unregelmäßige Schlafzeiten und Stress nach Möglichkeit vermeiden“, rät Dr. Ulrike Meier-Lieberoth. „Behandelbar ist die Schlafapnoe durch Atemunterstützung und durch Medikamente.“

Warum wir überhaupt schlafen müssen, kann die Wissenschaft nicht hinreichend erklären. Folgt man der Evolutionstheorie,

ist Schlafen unter den Gefahren der Natur kein Überlebensvorteil. Andererseits fordern wichtige Entscheidungen manchmal „überschlafen“ zu werden. Unterm Strich verschläft der Mensch ein Drittel seines Lebens. Den Weltrekord im Wachen hält der Brite Tony Wright mit 266 schlaflosen Stunden, das sind mehr als 11 Tage und Nächte. „Zur Nachahmung kann das nicht empfohlen werden“, sagt Dr. Meier-Lieberoth. „Denn abgesehen davon, dass durch Übermüdung die Reaktionsfähigkeit und das logische Denken spürbar nachlassen, belastet chronischer Schlafmangel auch den Stoffwechsel und das Immunsystem.“

Kontakt: Schlaflabor am „Gropius“, Tel. 03334 53749