



Den Traum vom gesunden Schlaf träumen viele Leidgeplagte: Mit mehr als 150 Besuchern war die kostenlose Abendsprechstunde rund ums Thema Schlafmedizin des Medienhauses Bauer im Klinikum Vest, Knappschafts-Krankenhaus in Recklinghausen „ausverkauft“. Bevor drei renommierte Mediziner, Prof. Dr. Ulrich Loos, Chefarzt der Inneren am Klinikum Vest, Stationsarzt Dr. Jochen Schmidt sowie der niedergelassene HNO und Umweltmediziner Dr. Michael Piduhn (Herten), umfangreiche Vorträge zum Thema hielten, konnten sich die Besucher im Krankenhaus-Foyer über Therapien mit Nasenmasken schlau machen, ihren Blutdruck messen lassen oder Blutzuckertests machen. Zudem informierten Selbsthilfegruppen und Ernährungsberater. —FOTOS: TORSTEN JANFELD (5)

# Ausgeschnarcht!

Auch Abendsprechstunde über Schlafmedizin „ausverkauft“

VON INA RETKOWITZ

**RECKLINGHAUSEN.** 90 Dezibel. Die hat ungefähr ein vorbeirasender LKW drauf. Wer kann dabei schon schlafen? Aber: Was ein Schnarcher ist, der kann genauso laut sein. Das nervt nicht nur den Bettnachbarn: Das ist vor allem auch gesundheitsschädigend.

Das haben die drei renommierten Mediziner, Prof. Dr. Ulrich Loos, Chefarzt der Inneren am Klinikum Vest, Knappschafts-Krankenhaus, Stationsarzt Dr. Jochen Schmidt sowie der niedergelassene HNO und Umweltmediziner Dr. Michael Piduhn, gezeigt. Bei der kostenlosen Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** referierten sie umfassend über den Traum vom (gesunden) Schlaf, während im Foyer Selbsthilfegruppen, Ernährungsberater, Krankenkassen und Hersteller von Nasenmasken informierten.

Die Botschaft: Schlafstörungen nicht unterschätzen! Im Gegensatz zum harmlosen, so Dr. Michael Piduhn, kann gefährliches Schnarchen nämlich die Lebenserwartung verkürzen. Insbesondere, wenn es sich um zehn Sekunde lange Atemaussetzer handelt, die mehrmals pro Nacht auftreten und einen Namen haben:

Windstille - oder griechisch Apnoe - das ist eigentlich ein beruhigendes Wort. Nicht aber, wenn es ums Schlafen geht. Die Schlafapnoe führt zu Tagesschläfrigkeit, Einschlafneigung, verminderter Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnisstörungen, Antriebslosigkeit, Sexualstörungen, zum erhöhten Unfallrisiko ... Kurz: Die Liste der Folgebeschwerden ist lang. „Der Körper wird regelrecht demoliert“, so Prof. Loos.

Jahrelange Schlafstörungen führen zu Gereiztheit, zu Persönlichkeitsveränderungen bis hin zu starken Depressionen. Loos: „Die Leute flippen irgendwann aus.“, Sodbrennen ist dagegen nur eine unangenehme Begleiterscheinung, weil der Schließmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen nicht mehr richtig funktioniert. Und weil der Körper nachts ständig unter Strom steht, schwitzen Betroffene nicht nur übermäßig. Sie leiden auch an gefährlichen Folgen wie Herz-Kreislaufstörungen oder Diabetes.

Was können Betroffene tun? Sie sollten einen Hausarzt aufsuchen, der sie in ein Schlaflabor überweisen kann. Zunächst empfiehlt sich laut Dr. Michael Piduhn aber ein ambulantes Screening, wie man es in seiner HNO-Praxis machen kann. Dabei bekommt der Patient ein Gerät mit drei Sensoren umge-

schnallt: Darunter ein Recorder, der mit Brustgurt und Klettverschluss um den Bauch gebunden wird, sowie eine Nasen- bzw. Sauerstoffbrille, die Atemfluss, Schnarchgeräusche und Sauerstoffsättigung im Blut misst.

Weitere Möglichkeit: Die Schlafendoskopie, bei der ein Anästhesist den Patienten künstlich in den Schlaf versetzt und dann mit einem Endoskop an Zäpfchen, Zunge und Co geprüft wird, wo die Atemwegs-Verstopfung sitzt. Als Behandlung kommen die Straffung des Gaumensegels, das Entfernen der Mandeln, das Richten der Nasensecheidewand, die Anpassung einer Schiene, die den Unterkiefer nach vorne schiebt und so für mehr Platz sorgt, sowie das Entfernen von Nasen-Polypen in Frage. Vor allem bei Kindern, die auch von der Erkrankung betroffen sein können, sind große Mandeln und Polypen häufige Ursache.

Patienten mit einer ausgeprägten Schlafapnoe, die nicht einmal schnarchen müssen, aber neurologische Erkrankungen haben, sind am besten im Schlaflabor aufgehoben. Das feiert im Knappschafts-Krankenhaus gerade 15-jähriges Bestehen. Loos lobt nicht nur die tolle Aussicht aus dem neunten Stock,

er hat mit dem Aufbau des Labors auch einen kleinen Traum verwirklicht.

Eigentlicher Strippenzieher im Schlaflabor ist Stationsarzt Dr. Jochen Schmidt. Wer bei ihm landet, muss sich auf eine dreistufige Therapie einstellen: Zuerst heißt das: Gewicht reduzieren und Schlafhygiene betreiben. Was nicht etwa bedeutet, dass man sich gründlich hinter den Ohren waschen muss. Schlafhygiene meint, regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten und das Bett nur zum Schlafen, nicht aber zum Lesen oder Fernsehen nutzen und auch nicht im Bett essen. Zudem sollten Betroffene vor dem Schlafengehen keinen Alkohol trinken, weil das Schleimhäute

schwellen lässt. Auch Schlafmittel sind nur über einen sehr begrenzten Zeitraum sinnvoll, da schnell ein Gewöhnungseffekt eintritt.

Der zweiten Schritt umfasst die medikamentöse Therapie, wobei die Nebenwirkungen oft stärker sind als die positiven Effekte. Deshalb hilft die apparative Therapie wesentlich besser. Goldstandard ist hier die nasale Überdrucktherapie mit einem CPAP-Gerät (Continuous Positive Airway Pressure). Dabei hält ein kontinuierlicher, positiver Atemwegsdruck die Atemwege während des Schlafens offen.

Die Krux: Am Markt gibt es laut Stefan Hawig vom Hersteller Vital Aire mehr als 50 verschiedene Masken: „Zum Gesicht muss erst einmal das richtige Gerät gefunden werden.“ Nicht einfach. Laut Schmidt können zu enge Masken Druckstellen an der Nasenwurzel verursachen. Zu weit sitzende Geräte ziehen häufig Bindegewebsentzündungen und gereizte Augen nach sich. Zudem können Masken allergische Reaktionen und Reizungen der Nasenschleimhäute auslösen. Betroffene schlucken Luft herunter, fühlen sich aufgebläht. Schmidt: „Da muss ich eine Lanze für Selbsthilfegruppen brechen. Es gibt wahre Tüftler, die Tipps geben können.“ Tipps, bei denen nachts kein LKW mehr durch das Schlafzimmer rollt.

## IM BLICKPUNKT

### Gemeinsam leichter durchs Leben

Selbsthilfegruppen geben Tipps bei Schlafapnoe und Übergewicht

**RECKLINGHAUSEN.** (ire) Medizinische Diagnosen versteht man nicht immer, hat oft zu viel Respekt, um bei den Götter in weiß nachzuhaken. Eine sinnvolle Alternative sind da die Selbsthilfegruppen.

◆ Mit dem Knappschafts-Krankenhaus arbeitet zum Beispiel die SHG Schlafapnoe Recklinghausen eng zusammen. Die Gruppe besteht seit Juli 1995 aus Betroffenen, also aus nicht professionellen Helfern. Sie zieht aber regelmäßig Experten und medizinisches Fachpersonal hinzu und informiert über die Krankheit sowie über therapeutische Maßnahmen und neue Standards. Zudem wird ein umfangreiches Sport- und Bewegungsangebot zum Beispiel mit Aquafitness (dienstags, donnerstags und samstags) oder Nordic Walking jeden Sonntag an den Mollbeck-Teichen an. Kostenlose Gruppentreffen sind jeden 2. Dienstag im Mo-

nat ab 18 Uhr in der Personalcaféteria im Untergeschoss des Klinikum Vest, Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen, Dorstener Straße. Interessierte sind ohne Voranmeldung willkommen.

◆ Da auch Übergewicht Schlafstörungen und Apnoe begünstigt, kann ein unverbindlicher Besuch bei der Adipositas-SHG in Recklinghausen sinnvoll sein. Die Gruppe existiert seit März 2007 und trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch sowie jeden letzten Freitag im Monat beim Netzwerk-Bürgerengagement, Oerweg 38, in Recklinghausen. Für betroffene Jugendliche werden außerdem LAN-Partys und Spielrunden mit gesunden Gemüse-Snacks angeboten. Beide Gruppen leitet Jan Justrie, erreichbar unter ☎ 02361/90 40 113 oder

per Mail an Jan@SHG-Schlafapnoe-RE-eV.de. ◆ Abnehmen leicht gemacht: Weil starkes Übergewicht den Körper zusammendrückt und so die Luft zum Atmen nimmt, sollten Schlafapnoeiker unbedingt abnehmen, so Petra Bürger von der Firma esg. Seit 1989 betreibt esg Ernährungsberatung und bietet - auch für Firmen - Kurse u. a. bei Adipositas und Lebensmittelinverträglichkeit an oder berät beispielsweise Hochleistungssportler. Ende des Jahres soll laut Petra Bürger in Zusammenarbeit mit Arztpraxen auch ein Ernährungsprogramm speziell für Schlafapnoeiker entstehen. Das esg - Institut für Ernährung in Essen ist erreichbar unter ☎ 0201/43 95 299-0 oder per Mail an info@esg-ernaehrung.de

@ www.shg-schlafapnoe-re-ev.de  
www.adipositas-shg-re.de  
www.esg-ernaehrung.de



Bernd Overwien vom Medienhaus Bauer (li.) moderierte die Vorträge der Ärzte.



Die Recklinghäuser Selbsthilfegruppe der Schlafapnoeiker stellt sich vor.