

Schlafmedizin

Erholsamer Schlaf ist für einen gesunden Organismus wichtig, denn der Körper regeneriert sich während der **Nachtruhe**. Wer unter starken Schlafstörungen leidet, sollte sich untersuchen lassen.

Die Schlafmedizin befasst sich mit Schlafstörungen, deren Diagnose, Therapie und Ursachen sowie mit den Auswirkungen auf den Organismus. Seit der Entdeckung des REM-Schlafs im Jahr 1953 durch Aserinsky und Kleitman ist deutlich gewor-

den, dass sich die Medizin eher mit dem Tages- als mit dem Nachtgeschehen beschäftigt. Die Schlafmedizin ist somit ein relativ junges Fachgebiet, das eine Expansion erlebt hat, so dass sich heute immerhin 69 verschiedene Schlaf-Wach-Störungen diagnostizieren lassen.

Individuelles Schlafbedürfnis Der Mensch verbringt fast ein Drittel seines Lebens schlafend, dabei variiert die zeitliche Spanne des individuellen nächtlichen Schlafbedarfs zwischen vier und neun Stunden. Ob man am nächsten Morgen ausgeschlafen ist, ist nicht nur von der Quantität, sondern vor al-

lem von der Qualität des Schlafes abhängig.

Aktiver Prozess Der Schlaf ist keineswegs ein passives Geschehen, sondern eine aktive Leistung des Organismus, die Reparatur- und Erholungsfunktionen besitzt. Während man schläft finden Aufbau- und Regenerationsvorgänge wie beispielsweise Verdauungsprozesse, Zellteilungsvorgänge oder die Ausschüttung von Wachstumshormonen statt. Im Schlaf kommt es bei manchen Menschen zu Schnarchen, Muskelzuckungen oder Zähneknirschen, außerdem verändern Schlafende ihre Körperlage und die Augen bewegen sich unter den geschlossenen Lidern.

Schlafphasen Es gibt verschiedene Schlafstadien und zwar die Non-REM-Phasen sowie die REM-Phasen. Letztere ist nach den in dieser Phase auftretenden Augenbewegungen, den „rapid eye movements“, benannt. Die schnellen Augenbewegungen, eine hohe Weckschwelle, ein nur geringer Spannungszustand der Muskulatur, eine verstärkte Genitaldurchblutung sowie lebendige, emotionale Träume, in denen viel passiert, sind typisch für die REM-Phase.

Ständiger Wechsel Der Schlaf beginnt mit der Übergangsphase zwischen Wachen und Schlafen, die häufig von Gedanken und Bildern begleitet ist, und in der Leichtschlafphase mündet, bevor im Anschluss zwei Tiefschlafphasen folgen. In der Schlafmedizin ist ein Schlafzyklus als die Abfolge von Schlafstadien während des Schlafs definiert. Gesunde Menschen durchlaufen vier bis sieben Zyklen von etwa 90 Minuten pro Nacht. Je länger man schläft, desto höher ist der Anteil an REM-Phasen und umso mehr ▶



© cherrybeans / iStock / Getty Images



GEZIELT INFORMIERT

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere neue
Webseite unter www.diepta.de

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE

► wird geträumt. Schlafende wachen übrigens mehrmals in der Nacht kurz auf, können sich jedoch meistens nicht mehr daran erinnern.

Basis für unser Wohlbefinden Erholsamer Schlaf ist sehr wichtig für die Gesundheit, daher ist es auf Dauer problematisch, wenn die Nachtruhe durch Stress, Sorgen, Ängste, Konflikte, Ärger, Schmerzen, Lärm oder Störungen des physiologischen Tag-Nacht-Rhythmus (zum Beispiel bei Schichtarbeit) beeinträchtigt ist. Einige

dem sich die Monitoring- und Aufzeichnungsgeräte befinden. Die Schlafmediziner erfassen während der Nachtruhe verschiedene Parameter Betroffener, um daraus Rückschlüsse auf die Schlafqualität oder auf mögliche Krankheiten zu ziehen. Bei der Untersuchung wird eine Polysomnografie, bei der unter anderem die Atmung, Herz- und Gehirntätigkeit, Sauerstoffsättigung des Blutes sowie die Bewegungen im Schlaf mit speziellen Sensoren erfasst werden, durchgeführt. Die Parameter geben Auskunft darüber, wie lange die

sollten ab 14 Uhr des Untersuchungstages auf Alkohol und Coffein-haltige Getränke verzichten. Bestätigt sich der Verdacht auf eine Schlafstörung, verordnet der Schlafmediziner anhand der Ergebnisse eine Therapie.

Minutenlange Atemaussetzer Auch die obstruktive Schlafapnoe stellt ein Grund dafür dar, eine Analyse im Schlaflabor durchzuführen. Betroffene leiden unter Atemaussetzern, schnarchen in der Regel sehr stark und schnappen nach

anderen gegen den permanenten Überdruck angeatmet werden muss. Trotz der Anfangsschwierigkeiten verbessert sich die Schlaf- und Lebensqualität nach einer gewissen Zeit enorm, nachteilig ist hingegen, dass es keine Heilungsmöglichkeit gibt und die Maske nachts dauerhaft getragen werden muss.

DGSM Die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM) befasst sich als wissenschaftliche Gesellschaft mit der Schlafforschung und Schlafmedizin. Außerdem beabsich-

Fast ein Drittel unseres Lebens schlafen wir – doch das ist keine verschwendete Zeit.

Kunden klagen darüber, dass sie vor der üblichen Aufweckzeit erwachen (Früherwachen), andere habe große Schwierigkeiten beim Einschlafen. Wenn der Schlaf ständig in Bezug auf seine Dauer, Qualität und/oder den Eintrittszeitpunkt gestört ist, sinkt die Lebensqualität und Betroffene fühlen sich tagsüber müde und abgekämpft.

Was passiert im Schlaflabor? In Fällen leichter Schlafstörungen können PTA und Apotheker Präparate zur Selbstmedikation empfehlen, allerdings sollten Ihre Kunden einen Arzt konsultieren, wenn die Beschwerden bereits länger bestehen. Unter Umständen überweist der Arzt den Patienten dann zur weiteren Diagnostik in ein Schlaflabor. Hier gibt es speziell ausgestattete Patientenzimmer und einen weiteren Raum, in

Person zum Einschlafen benötigt, in welchen Schlafstadien sie sich befindet und wodurch die Nachtruhe gestört wird. Vor der Untersuchung bringt der Arzt Elektroden am Kopf und am Körper mit Hilfe eines Spezialklebers an. Die Atmungsanstrengung misst man durch Gurte mit Dehnungssensoren, die um den Bauch und Brustkorb des Patienten angebracht werden. Manchmal zeichnet der Mediziner zusätzlich ein Video auf, sodass mögliche Verhaltensauffälligkeiten mit in die Analyse einbezogen werden können. PTA und Apotheker dürfen Kunden, die einen Aufenthalt im Schlaflabor vor sich haben, beruhigen: Das Verfahren ist mit keinerlei Schmerzen verbunden und die Geräte sind so konstruiert, dass sie ein hohes Maß an Bequemlichkeit und Bewegungsfreiheit bieten. Patienten

Luft. Die Atemaussetzer führen zu einem Sauerstoffmangel im Blut, dadurch kommt es zu Aufweckreaktionen und weiteren negativen Konsequenzen wie der Entstehung einer Hypertonie.

CPAP-Therapie Die continuous-positive-airways-pressure-Behandlung (CPAP) ist bei Schlafapnoe indiziert und wird in einem Schlaflabor eingestellt. Dabei handelt es sich um eine maschinelle Methode zur Unterstützung der Atmung. Die Maske erzeugt während des gesamten Schlafs einen Überdruck auf die Atemwege, sodass sich die Rachenwände und schlaffen Muskeln im Hals- und Rachenbereich nicht verengen können und Apnoen verhindert werden. Betroffene klagen häufig über Probleme beim Tragen der Atemmaske, da es zum einen ein ungewohntes Gefühl ist und zum

tigt die Organisation, Betroffene und Interessierte aufzuklären und somit eine frühzeitige Erkennung von Schlafstörungen zu fördern. Die DGSM hat in der Bundesrepublik etwa 300 Schlaflabore akkreditiert, deren Adressen man auf ihrer Homepage findet. Laut Einschätzungen der DGSM mangelt es in Deutschland an Schlaflaboren und schlafmedizinischen Ambulanzen, die Wartezeiten für einen Termin sind laut ihrer eigenen Angaben sehr lang. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*