

SOMNEON Schlafmedizinisches Zentrum Konstanz

# Dem guten Schlaf auf der Spur



**W**er gut schläft, ist tagsüber leistungsfähig und bleibt gesund. Wer aber unter Schnarchen und Schlafapnoe leidet, unter Tagesmüdigkeit und Durchschlafstörungen, ist im Schlaflabor von Dr. med. Hans-Wolfgang Mahlo in der Konstanzer City bestens aufgehoben. Der HNO-Arzt und Somnologe verbindet Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Schlafmedizin in gekonnter Weise.

**Herr Dr. Mahlo, mit welchen Schlafstörungen kommen die Menschen zu Ihnen?**

Dr. Mahlo: Viele Männer kommen, weil sie schnarchen und ihre Frau deshalb nicht mehr schlafen kann. Oft leiden die Patienten an einer Schlafapnoe, bei der die Atmung im Schlaf aussetzt.

**Gibt es einen Grund, warum Männer eher schnarchen als Frauen?**

Tatsächlich sind es bis zu 90 Prozent Männer, die betroffen sind. Das liegt an der Anatomie, an der Hormonsituation und an der Fettverteilung. Bei Männern sitzt das Fett zumeist an Bauch und Hals, das drückt das Zwerchfell nach oben.

**Schnarchen ist vielleicht lästig; bei Schlafapnoe aber geht es an die Gesundheit, wenn im Schlaf die Atmung aussetzt. Besteht hier ein Zusammenhang?**

Aber ja. Wenn ein Mann etwa mit 25 Jahren schnarcht, kann er mit 45 Jahren Schlafapnoe mit Atemaussetzern bekommen, mit 50 Jahren

dann ein Schlafapnoe-Syndrom. Durch die Atemaussetzer sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut. Dadurch kommt es zu Leistungsabfall, Tagesmüdigkeit und sogar zu gefährlichem Sekundenschlaf. Das kann zu Herzproblemen führen und zu Bluthochdruck, im schlimmen Fall auch zu Diabetes mellitus. Oft ist es der Lebenspartner, die Ehefrau, die den Patienten zu mir schickt. Der Leistungsabfall bei Schlafapnoe beeinflusst oft nicht nur den beruflichen Alltag, sondern auch das Sexualleben. Schlafapnoe ist weiter verbreitet, als viele denken: Allein in Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen darunter.

**Wenn ich als Patient zu Ihnen ins Schlaflabor komme – wie geht das dann vor sich?**

Sie kommen gegen 21 oder 22 Uhr zu uns in die Praxis. Die Ärztin des Schlaflabors nimmt Sie in Empfang und weist Sie ein. Sie sorgt für die Qualität der polysomnografischen Untersuchung und ist auch während der gesamten Untersuchungszeit für Sie erreichbar. Die Ableitungen werden angebracht, dann können Sie noch lesen oder sich entspannen, bis Sie sich entscheiden, schlafen zu wollen. Am Morgen gehen Sie zur Arbeit oder nach Hause.

**Stichwort Polysomnografie: Was wird im Schlaflabor gemessen?**

Die Hirnströme, Augenbewegungen, Nase- und Mundatmung, Brust- und



Bauchatmung, das EKG, Muskelspannung der Beine und des Kinns sowie die Körperlage über 6 bis 8 Stunden registriert. Zusätzlich zeichnet eine Nachtsichtkamera den Ablauf Ihres Schlafs auf. So bekommen wir einen sehr guten Überblick über die körperlichen Funktionen im Schlaf. Am Morgen können wir Ihnen die Aufzeichnungen bereits zeigen und interpretieren.

**Wie sieht erholsamer Schlaf aus?**

Schlaf ist nicht einfach die Abwesenheit des Wachzustandes. Im Schlaf laufen komplexe Vorgänge ab, die im Normalfall zu einer körperlichen und mentalen Erholung führen. Es gibt leichte Schlafphasen, Tiefschlaf-Phasen und Traumphasen. Dieser Zyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich etwa fünf Mal pro Nacht. Das heißt: Ein guter Schäfer wacht nach 7,5 Stunden in einer Traumphase auf, fühlt sich erholt und frisch.

**Welche Vorteile bietet eine HNO-Praxis bei der Schlaftherapie?**

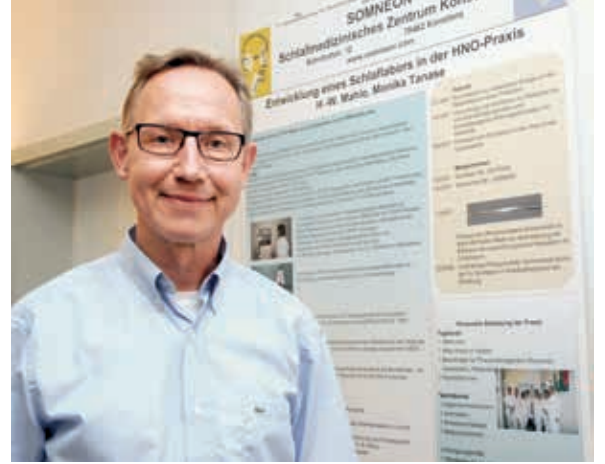
Der Zusammenhang von HNO und Schlafmedizin ist sozusagen gottgegeben: Etwa 80 Prozent aller schlafmedizinischen Untersuchungen erfolgen wegen einer Atmungsstörung. Als erfolgreiche Standardtherapie hat sich die nasale Überdrucktherapie durchgesetzt. Dazu kommen nasale Therapeutika, aber auch kleinere Eingriffe zur Verbesserung der Nasenatmung. Bei einer eindeutig identifizierbaren operationsfähigen Engstelle hilft ein chirurgischer Eingriff hier bei uns in der Praxis. Außerdem kann der HNO-Arzt Alternativen zur Beatmungstherapie zeigen. Dazu gehören nachts getragene Zahnschienen oder Trainingsmaßnahmen zur Kräftigung der Rachenmuskulatur.

**Wie therapieren Sie, wenn keine organischen Störungen vorliegen?**

Hier gehen wir schon in der Beratung sehr individuell auf den Patienten ein. Dann wird versucht, eine organische Erkrankung zu finden oder auszuschließen. Bei Durchschlafstörungen ist es oft das psychische Umfeld, das den Schlaf raubt: Konflikte in Familie oder Beruf.

**Welche Lebensgewohnheiten beeinflussen den Schlaf negativ?**

Oft führen anregende Substanzen in Kaffee, Tee oder Coca Cola, in Schokolade oder Kakao zu einem abendlichen Bluthochdruck. Von einem erhöhten Blutdruck und einem beschleunigten Puls wird das Einschlafen gestört. Wenn die abendliche Mahlzeit zur Hauptmahlzeit wird, steigern die Darmaktivität und die biochemischen Verdauungsprozesse die Körpertemperatur für einige Stunden. Dadurch kommt es nicht zu der für das Einschlafen notwendigen Absenkung der Körperkerntemperatur. Alkohol fördert zwar das Einschlafen, aber auch das Aufwachen in der Nacht. Eine Frage der Dosierung: Trinken Sie 100 Milliliter Wein, und Sie schlafen wie ein Baby. Trinken Sie mehr, wachen Sie nach vier Stunden wieder auf. Lesen hilft und entspannt, aber Fernsehen ist Stress. Von Handys und Tablets sollte man abends komplett die Finger lassen: Blaue LEDs blockieren nachweislich die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Sehr wichtig ist die Temperaturabsenkung im Schlafzimmer: Vor dem Zubettgehen die Fenster öffnen um die Raumtemperatur abzusenken und vielleicht das Gesicht warm föhnen oder ein warmes Fußbad nehmen, damit der überwärmte Körper im kühlen Schlafzimmer Wärme abgeben kann.



**Vielen Ihrer Patienten hilft es, nachts eine Luftmaske anzulegen, um Schnarchen und Schlafapnoe zu reduzieren...**

Allerdings. Besonders Männer vertragen die Maske sehr gut. Damit die Luftmaske angenehm sitzt, passen wir sie sorgfältig an. Die Geräusche der Technik des Beatmungsgerätes sind kaum hörbar; man setzt die Maske auf und es herrscht angenehme Ruhe.

**Wie wichtig ist die Auswahl eines guten Betts?**

Sehr wichtig. Viele haben Schmerzen, die ihnen den Schlaf rauben, weil sie eine zu weiche oder zu harte Matratze benutzen. Die Matratze muss zum Körpergewicht passen und die Verteilung an den Körperschwerpunkten muss stimmen. Bei Männern sollte sie im Schulterbereich deshalb etwas weicher sein, bei Frauen im Hüftbereich. Das geht nicht ohne Beratung in einem guten Bettenhaus durch einen Fachmann, der auf die Dornfortsätze der Wirbelsäule schaut und achtet, dass Sie wirklich gerade liegen. Sonst wachen Sie mit Verspannungen auf. ■

**Privatpraxis für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde**

SOMNEON  
Schlafmedizinisches Zentrum Konstanz  
Bahnhofstraße 12, 78462 Konstanz  
Tel. 07531 - 129250  
info@somneon.de  
www.somneon.de

Text: Thomas Kapitel, Fotos: Thomas Kapitel, JPC-PROD, robyelo357 - Fotolia.com

Schlaf ist nicht einfach die Abwesenheit des Wachzustandes. Im Schlaf laufen komplexe Vorgänge ab.

