

Wenn die Nacht keine Ruhe bringt



Foto: Gerhard Kind

Wenn schlafen krank macht

In seinem Vortrag „Wenn schlafen krank macht“ widmet sich Dr. Dr. Carsten Schäfer, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Allergologie und Schlafmedizin und Chefarzt der Abteilung für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde den Auswirkungen ungesunden Schlafes. Der Vortrag findet am Mittwoch, 17. Oktober, um 18 Uhr im Haus des Gastes in Bad Kreuznach statt.

Schlafen ist gesund! Und extrem wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Jeder Mensch braucht ein Schlafpensum von circa sechs bis neun Stunden pro Nacht. Dieser Schlaf sollte aber unbedingt erholsam sein. Denn wenn er es nicht ist, kann Schlafen auch krank machen. Das Problem: Viele Betroffene wissen gar nicht, dass sie unter Schlafstörungen leiden.

Dr. Carsten Schäfer, Hals-Nasen-Ohren-Arzt in Bad Kreuznach und Leiter des Schlaflabors am Krankenhaus St. Marienwörth, kennt diese Problematik nur zu gut. „Schlafbezogene Erkrankungen sind auf dem Vormarsch und es gibt eine hohe Dunkelziffer unbekannter Betroffener. Eine starke Tagesmüdigkeit und Konzentrationsprobleme bis hin zu Einschlafattacken gehören zu den häufigsten Problemen der Patienten. Darüber hinaus stehen zahlreiche internistische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder ein erhöhtes Schlaganfallrisiko in Zusammenhang mit schlafbezogenen Störungen.“ Therapiebedürftig sind jedoch erst Patienten, die länger als vier Wochen wöchentlich drei Tage lang hintereinander nicht oder völlig ungenügend geschlafen haben oder unter einer ständigen Tagesmüdigkeit leiden. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Ein Schlafmediziner wird die Ursache individuell mit dem Patienten ergründen. „Wenn nötig, wird eine sogenannte Polygraphie veranlasst. Dazu bekommt der Patient ein Schlaf-Monitoring-Gerät ausgehändigt, das er



Foto: ©Wordley Calvo Stock - stock.adobe.com

Anmeldung
zum Vortrag
von Dr. Schäfer
unter Telefon:
0261/9836200

bei sich zu Hause eine Nacht am Körper trägt“, erklärt Dr. Carsten Schäfer. Zeigen die Messwerte Auffälligkeiten, ist entsprechend dem diagnostischen Stufenschema, eine Polysomnographie im Schlaflabor erforderlich.

Eine mögliche Ursache für gestörten, nicht erholsamen Schlaf kann unter anderem das Schnarchen sein. Wobei das alleinige Schnarchen medizinisch nicht bedenklich ist. Allerdings kann die Schlafqualität des Partners darunter extrem leiden. Gesundheitlich bedenklich wird das Schnarchen erst, wenn Atemaussetzer hinzukommen. Man spricht dann von einem obstruktiven Schlaf-Apnoe-Syndrom. Diese Erkrankung ist gekennzeichnet durch regelmäßig auftretende und sich wiederholende Atempausen im Schlaf. Der daraus resultierende wiederkehrende Sauerstoffmangel führt zu Weckreaktionen (sogenannte

„Arousals“) und somit Unterbrechungen des Schlafzyklus, welche die Atmung wieder anstoßen. Diese wiederkehrenden Unterbrechungen des Schlafes machen die Erholungsfunktion des Schlafes zunichte. Helfen könnte eine nächtliche Beatmungstherapie. „In milden Fällen sind auch Alternativen wie Operationen, Lagerungstraining oder Bisschienen möglich“, so Dr. Carsten Schäfer.

Schlafstörungen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Aktuelle Studien zeigen, dass sie das Risiko für organische Erkrankungen erhöhen und sogar die Lebenserwartung verringern. Petra Dettmer

In einem Schlaflabor werden die individuellen Probleme der Betroffenen zielgerichtet behandelt.

Foto: Gerhard Kind



Foto: HeikeRost.com

Das Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach: Den Menschen nahe

Das Krankenhaus St. Marienwörth ist ein Akutkrankenhaus der Grund- und Regelversorgung mit 274 Planbetten und über 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Jährlich werden hier rund 13500 Menschen stationär und rund 25000 Patienten ambulant behandelt.

Träger des Hauses ist der Franziskanerbrüder vom Heiligen Kreuz e.V. Als Hauptfachabteilungen werden In-

nere Medizin, Chirurgie, Anästhesie und Intensivmedizin, Radioonkologie/Palliativmedizin, Akutpsychosomatik sowie die Belegabteilungen Augenheilkunde, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde mit angeschlossenem Schlaflabor, Gynäkologie/Senologie/Geburtshilfe und Orthopädie vorgehalten.

Das Krankenhaus St. Marienwörth ist vom Land Rheinland-Pfalz als onkolo-

gisches, gastroenterologisches, viszeralkirurgisches und diabetologisches Schwerpunktkrankenhaus anerkannt und betreibt eine Stroke Unit.

Das Haus verfügt mit dem Darmzentrum Nahe und dem Brustzentrum Nahe über zwei von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Krebszentren. Darüber hinaus ist St. Marienwörth Akademisches Lehrkrankenhaus der

Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Die Abteilung für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde verfügt über 13 Betten und wird von Dr. med. Carsten Schäfer geleitet. Hinzu kommt das Schlaflabor mit insgesamt fünf Plätzen, das von der Fachgesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) akkreditiert ist. Die Erfüllung der Kriterien für diese DGSM-Akkreditierung belegt sowohl



die Struktur- als auch die Prozessqualität des Schlaflabors an St. Marienwörth.

Wie wichtig eine solches Labor ist, zeigen neueste statistische Erhebungen, wonach rund 80 Prozent der Erwerbstätigen, die älter als 35 Jahre sind, über Schlafprobleme klagen.



CARA

Der Zukunft ins Gesicht blicken.