



Im Interview:

Prof. Dr. Murat Bas
HNO-Arzt und Experte für
Schlafmedizin im Josephinum

Gesund leben

Eine halbe Stunde – so lange dauert es durchschnittlich bis wir einschlafen. Doch bei vielen klappt das nicht immer. Sei es das nicht enden wollende Gedankenkarussell, unruhige Beine, das Schnarchen des Partners, übermäßiger Kaffeekonsum oder Medikamenteneinnahme: Gründe, um sich schlaflos hin und her zu wälzen, gibt es viele. Auch wer in der Nacht mehrfach aus dem Schlaf gerissen wird, kann sich nur schwer erholen. Problematisch wird es dann, wenn Ein- und Durchschlafstörungen über einen längeren Zeitraum auftreten und die Gesundheit beeinträchtigen. Über Risiken und Therapieformen sprechen wir mit Prof. Dr. Murat Bas, HNO-Arzt und Experte für Schlafmedizin in der Klinik Josephinum.

Haben Sie Tipps für einen erholsamen Schlaf?

Ein gesunder Schlaf hängt von verschiedenen Faktoren ab, die sich zum Teil beeinflussen lassen. Wichtig ist es, die Regeln der sogenannten „Schlafhygiene“ zu beachten: Also zum Beispiel kein Koffein nach 14 Uhr zu trinken und auf Alkohol weitgehend zu verzichten – vor allem als „Einschlafhilfe“. Außerdem ist es förderlich für einen gesunden Schlaf, sich regelmäßige körperlich zu betätigen, keine schweren Mahlzeiten am Abend zu sich zu nehmen sowie geistige und körperliche Aktivitäten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen runterzufahren. Eine angenehme Atmosphäre und eine Raumtemperatur von 16 bis 20 Grad sind ebenfalls hilfreich. Ich empfehle außerdem, alle Lichter und technischen Geräte – wie Fernseher und Smartphone – komplett auszuschalten.

Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

Schlafmangel gefährdet die Gesundheit

Tipps für Ausgeschlafene



Auch ein persönliches Einschlafritual, etwa eine Tasse Tee, Lesen oder Entspannungsmusik unterstützt eine erholsame Nacht.

Wie lange sollte man täglich schlafen?

Dies kann sich individuell unterscheiden. Schlafstudien verweisen auf eine Schlafdauer zwischen 6 und 8 Stunden für einen erholsamen Schlaf. Wichtig ist die Einhaltung der sogenannten „angewöhnten Schlafdauer“. Bereits 20 Minuten zu wenig Schlaf können Schlafmangel mit Tagesmüdigkeit auslösen. Aber zu viel Schlaf ist auch ungesund. So erhöht sich ab einer Schlafdauer von 8 Stunden das Risiko für Diabetes und Übergewicht.

Welche Warnsignale gibt es für eine Schlafstörung?

Ein Warnsignal ist etwa, wenn man tagsüber auffallend müde ist oder dazu neigt, in monotonen Situationen einzuschlafen. Auch Schläpheit, Antriebsmangel, Sekundenschlaf, Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen sollten Betroffene ernst nehmen. Aber: Nicht immer liegt eine krankhafte Schlafstörung vor. Diese Symptome können sich auch zeigen, wenn jemand zu wenig oder zur falschen Zeit geschlafen hat, etwa bei Nacht- oder Schichtarbeit.

Warum gelten Schlafstörungen heute als Volksleiden?

Tatsächlich gibt es über 80 Erkrankungen, die Patienten an einem erholsamen Schlaf hindern können. Wichtig zu wissen: Schlafstörungen können unbehandelt gefährlich werden. Sie erhöhen das Risiko für beispielsweise Blut-

hochdruck, Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall und können die Lebenserwartung verringern. Am häufigsten tritt die sogenannte Insomnie (Ein- und Durchschlafstörung) auf. Viele Patienten leiden auch unter Schlafapnoe. Beim krankhaften Schnarchen entwickeln Betroffene schlafbezogene Atemstörungen, also wiederholte nächtliche Atemaussetzer mit darauffolgenden kurzen Weckreaktionen und Arm- und Beinbewegungen. Dadurch werden Tief- und Traumschlafphasen nicht mehr ausreichend durchlebt.

Welche Hilfestellungen bietet die moderne Schlafmedizin?

Die therapeutischen Möglichkeiten bei krankhaften Schlafstörungen sind vielfältig. Zunächst lasse ich mir in einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten die Tagessymptome und die Auswirkungen der Beschwerden auf das tägliche Leben schildern. Als nächstes erfolgt eine endoskopische HNO-Untersuchung. So können schlafmedizinisch relevante Veränderungen an Nase, Rachen und Gaumen diagnostiziert und Hinweise für die anschließende Therapie gewonnen werden. Wichtig ist auch die Untersuchung des Schlafes selbst. Dazu erhalten Patienten ein mobiles Diagnosegerät (Polygraphie) für zuhause. In gewohnter Umgebung können so Atmung, Puls, Sauerstoffversorgung des Blutes und Schnarchen gemessen werden. In vielen Fällen lässt sich etwa eine Schlafapnoe so bereits diagnostizieren. Die Behandlung basiert auf drei Säulen: Gewichtsreduktion, Atemmaske und Operation. Eine Gewichtsreduktion ist sicherlich nicht der

einfachste Weg, aber bereits eine Halbierung des Übergewichtes kann die Schlafapnoe erheblich vermindern. Atemmasken pressen dem Patienten im Schlaf über einen Beatmungsschlauch und eine Maske beim Einatmen Luft mit Überdruck. Operationen sollen den mechanischen Widerstand beim Einatmen reduzieren. Ich führe diese mittels Lasertherapie und Radiofrequenzablation gewebeschonend durch. Dies beinhaltet in der Regel die Kürzung des Zäpfchens und Straffung des Weichgaumens. Bei neueren Methoden erfolgt die Implantation eines Zungennervenstimulators an einem Ast des Zungennervs. Beim Einatmen wird über einen Sensor ein Impuls zum Zungennerv gesendet und das Ausstrecken der Zunge erreicht. Unterkieferverlagernde Schienen sind eine weitere Therapieform. Eine Neuentwicklung sind gurtlose Sensoren. Hierbei zeichnen sehr feine Sensoren Atembewegungen auf und können sogar den Puls über feinste Brustbewegungen wahrnehmen. Ein Anbringen der Sensoren am Körper ist hierbei nicht notwendig.



Klinik Josephinum gAG

Schönfeldstraße 16
80539 München

Tel. 089 / 236 88 - 0

info@josephinum.de
www.josephinum.de