

Nachts auf dem Everest

Deutschlands ältestes Schlaflabor in Marburg – Therapie bei Atem-Aussetzer im Schlaf

VON GESA COORDES

MARBURG. Die Beschwerden des Patienten auf Zimmer eins sind ein typischer Fall von Schlafapnoe: Mehrmals in der Nacht setzt sein Atem ganz aus. Dann schnappt er raselnd nach Luft und schnarcht laut weiter. Um das zu wissen, muss Prof. Ulrich Koehler nur einen Blick auf den Monitor werfen, der im Überwachungszimmer steht. Nacht für Nacht werden im Marburger Uni-Schlaflabor elf Patienten „verkabelt“, um ihren Schlafproblemen auf die Spur zu kommen. Die Monitore zeigen die Sauerstoffsättigung des Blutes, Herzschlag, Schnarchgeräusche, Blutdruck, Atemdehnung, Muskelspannung und viele weitere Parameter.

Auf Zimmer vier ist ein besonders schwerer Fall: Der Atem eines 50-jährigen steht

in der Nacht rund 60 Mal still. Wenn er in die Tiefschlafphase kommt, sinkt der Sauerstoffgehalt seines Blutes auf 60 Prozent: „Das ist wie auf dem Mount Everest“, erklärt Koehler.

Das Schlafmedizinische Zentrum auf den Marburger Lahnbergen ist das älteste und eines der renommiertesten Schlaflabore in Deutschland. Anfang der 80er Jahre, als die Schlafapnoe hierzulande noch fast unbekannt war, erkannten die Marburger Experten bereits die Bedeutung der nächtlichen Atemaussetzer. Sie entwickelten den so genannten „Marburger Koffer“, mit dem die Patienten ihren Schlaf zu Hause untersuchen konnten. „Damals sind wir abends zu den Patienten gefahren, um ihnen die Geräte anzulegen“, erinnert sich Koehler, der das Schlafmedizinische Zentrum heute leitet.



Schlaflaborleiter Prof. Ulrich Koehler.

Den Marburger Koffer gibt es im Prinzip bis heute – er ist allerdings viel kleiner geworden. Und die Handhabung wird den Patienten in der Klinik erklärt. Bestätigt sich der Verdacht, verbringen die Betroffenen zwei Nächte im Schlaflabor, wo sie gründlich untersucht werden.

Inzwischen ist auch klar, welche Brisanz die Krankheit hat: Zwei bis vier Prozent der Bevölkerung – vor allem übergewichtige Männer – leiden unter der so genannten Schlafapnoe. Das bedeutet, dass die Atmung nachts immer wieder aussetzt, wodurch die Sauerstoffversorgung des Blutes einbricht. Der Körper reagiert auf die Atemstörung, indem er sich selbst aus der Tiefschlafphase herausholt. Das führt zu enormen Stress – Bluthochdruck ist eine häufige Folge. Aber auch Schlaganfälle und Herzinfarkte können folgen.

Besonders gefährlich ist das für Lkw- und Busfahrer. Denn die Krankheit führt dazu, dass die Patienten tagsüber oft in einen Sekundenschlaf fallen. Viele tödliche Unfälle gehen darauf zurück. Deshalb sagt Koehler: „Jede unklare Tages schläfrigkeit gehört im Grunde im Schlaflabor abgeklärt.“

Wie neugeboren

Wer unter der Krankheit leidet, muss aber auch als Lkw-Fahrer seinen Beruf nicht aufgeben. Die Patienten tragen nachts eine Atemmaske, mit der die Schlundmuskulatur durch Luftdruck gedehnt wird. Die nächtlichen Aussetzer hängen nämlich damit zusammen, dass die Muskulatur im Rachen so erschlafft, dass der Atemweg blockiert wird. Mit der Maske können die Patienten wieder gut schlafen: „Viele fühlen sich wie neu geboren“, erzählt Koehler.

HINTERGRUND

Marburger Schlaflabor

Das ist heute das interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum für ganz Hessen. Die Patienten kommen aus ganz Deutschland in die Klinik auf den Lahnbergen: Jedes Jahr werden 1 500 Menschen stationär und mehr als 2 000 ambulant behandelt.

Die meisten Hilfsuchenden leiden unter Schlafapnoe. Aber auch neurologische Erkrankungen, falsche Schlafgewohnheiten, Erkrankungen der Wirbelsäule oder Herzschwäche können die Ursache für schlechten Schlaf sein. (zgc)
web.uni-marburg.de/sleep/lab/index.html



Verkabelt: Eine Mitarbeiterin verkabelt im Schlaflabor der Marburger Uniklinik einen Patienten für die Nacht. So wird untersucht, ob er im Schlaf Atemaussetzer hat.

Foto: Coordes

Wann ist für was die beste Zeit?

Es gibt für alles eine Zeit. Hier einige Beispiele dafür, wann welche Tätigkeiten am sinnvollsten sind und wann wir am schlechtesten drauf sind:

Fingerfertigkeit: 8 bis 9 Uhr am genauesten
Kreativität: 10 bis 12 Uhr am besten
Müdigkeit: um 14 Uhr tags-

über besonders müde Stimmung: tagsüber um 14 Uhr am schlechtesten
Kraftsport und Tempo: um 17 Uhr am besten
Feierabendbier: baut die Leber von 18 bis 20 Uhr am besten ab
Infektionsabwehr: um 22 Uhr ist das Immunsystem am aktivsten

Atmung: in der zweiten Nachthälfte am schwersten
Kreislauf: zwischen 3 und 5 Uhr ist der Blutdruck am niedrigsten
Nachtarbeit: 3 bis 4 Uhr am ineffektivsten
Nachtfahrten: 3 bis 4 Uhr am ungünstigsten
Infarkte: Körper früh morgens am anfälligsten (zgc)