

# Schlaflos in Kronach

Wenn Menschen ermattet in die Federn sinken und dann doch Nacht für Nacht kein Auge zutun, brauchen sie Hilfe. Dr. Astrid Pfitzer geht in ihrem Labor, dem ersten dieser Art in der Stadt, den Ursachen auf den Grund.

Von Sabine Raitzel

**Kronach** – Auf den ersten Blick sieht es aus wie in einem kleinen, gemütlichen Hotel. Holzfußböden und helle Farben verleihen Wohlgefühl-Ambiente. Jedes der vier „Gäste-Zimmer“ hat Klimaanlage, Fernsehgerät und ein eigenes hübsches Bad. Es gibt einen Getränkeservice und man kann das Frühstück – „frische Backwaren, Kaffee, Tee und Cappuccino“ – separat dazu buchen. Auf den zweiten Blick wird klar, dass man hier nicht in der „Sommerfrische“ ist, sondern in einem hochmodernen Schlaflabor.

Die nette „Empfangs-Dame“ an der Rezeption ist eine ausgebildete Nachtschwester. Ihr Arbeitsplatz ist mit Monitoren und sonstiger medizinischer Überwachungstechnik ausgestattet. Die Apparaturen in den Patienten-Zimmern halten sich jedoch dezent im Hintergrund. Die Medizintechnik, die hilft, die körperlichen Parameter wie Blutdruck sowie Puls- und Atemfrequenz aufzuzeichnen, ist in den Nachtschränken untergebracht. Gegenüber, oberhalb des Fernsehgerätes, befinden sich eine Infrarot-Überwachungskamera und ein Mikrofon. Die medizinische Fachkraft ist die ganze Nacht vor Ort, überwacht die Monitore und ist Ansprechpartner für Patienten.

„Unsere Patienten sollen sich hier rundum wohlfühlen“, sagt Dr. Astrid Pfitzer. „Manche brauchen zum Schlafen ihr eigenes Kissen, einen vertrauten Duft oder wollen noch ein Bierchen trinken – das ist bei uns alles erlaubt.“ Seit Januar dieses Jahres ist Dr. Pfitzer in Kronach als Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Sport- und Schlafmedizin in einer eigenen Praxis tätig. Der Praxis



Dr. Astrid Pfitzer hilft Menschen, damit sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden. Denn fehlt der, können unfreiwillige Nichteulen ernsthaft krank werden.

Foto: Sabine Raitzel

angeschlossen ist das ambulante Schlaflabor.

Stress im Job, Beziehungsprobleme, Geldsorgen, zu viel Kaffee, spätes Essen, ein Bandscheibenvorfall, Übergewicht, altersbedingte Bindegewebschwäche, „Restless Legs Syn-

drom“ oder Schilddrüsenprobleme: Es gibt vieles im Leben, das schlaflos machen kann. Jeder zweite Deutsche hat Schlafprobleme. Zwölf Millionen Menschen leiden sogar unter behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Nächtlanges Hin- und Herwäl-

zen bis zur Erschöpfung, mit Müdigkeit kämpfen und doch nicht dem erholsamen Schlaf erliegen, beeinträchtigt auf Dauer Psyche und Körper. Wundheilung, Lernen und Erinnern, Stoffwechsel und Verdauung – für all das ist die natürliche Nachtruhe vonnöten. Schlafen macht gesund, klug und hält schlank. Folglich ist der Schlafmangel eine Bedrohung weit über bleierne Müdigkeit hinaus. Er macht krank.

Übermäßiger Schlafentzug führt zu gravierenden Belastungen am Tag. Der Schlaflose kann unter Konzentrationsstörungen, Zerstreuung, Angstzuständen und Depressionen leiden. „Dauern Schlafstörungen länger als ein Vierteljahr an und beeinträchtigen sowohl die Leistungsfähigkeit als auch das Wohlbefinden, dann sollte man professionelle Hilfe beanspruchen“, so Dr. Pfitzer. „Für viele Menschen sind Schlafstörungen ein Ta-

buthema. Eine lästige Banalerkrankung, für die man keinen Arzt konsultiert. Und oft sind es erst die Partner, die wegen des anhaltenden Schnarchens ihres Bettnachbarn zweifeln und diesen zu einem Arztbesuch nötigen“, so die Ärztin. „Schlafprobleme muss man ernst nehmen. In unserer Praxis gehen wir zunächst allen Hinweisen auf eine organische Erkrankung oder psychische Belastungssituation nach. Erst dann geht es ins Schlaflabor.“ Überlautes Schnarchen, ein sehr unruhiger Schlaf, schwere Erweckbarkeit und ein Aussetzen der Atmung bis zu einer Minute sind einige unangenehme Symptome der Schlafapnoe. Laut einer Studie ist jeder zehnte Mann zwischen 30 und 60 Jahren von der nächtlichen Atemstörung betroffen. Viele gehen jedoch erst zum Arzt, wenn bereits Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Schlaganfall oder massive psychische Störungen vorliegen.

Bei 50 bis 70 Prozent der Schlafapnoiker liegt eine Bluthochdruck-Erkrankung vor. „Mit zunehmendem Alter sind auch Frauen betroffen. 50

Prozent der über 60-Jährigen schnarchen – Frauen wie Männer. Aber es gibt auch schon Kinder mit schweren Schlafstörungen“, weiß Dr. Pfitzer.

„Bereits mit einem Aufenthalt von ein oder zwei Nächten im ambulanten Schlaflabor lassen sich Ursachen aufspüren und erfolgreich behandeln. Schlafbezogenen Erkrankungen und Unfällen – hervorgerufen durch Sekundenschlaf oder Unaufmerksamkeit am Steuer – können wir so wirksam vorbeugen.“

Anders als in einer Klinik, wo die Patienten in der Regel den ganzen Tag verbringen, halten sich die Patienten im ambulanten Schlaflabor nur in der Nacht dort auf. „Die Patienten kommen gegen 21 Uhr zu uns und beziehen dann ihre Einzelzimmer. Anschließend werden die Verkabelungen vorgenommen und die Patienten ins Bett begleitet. Die auf-

gezeichneten Daten werden kabellos weitergeleitet – der Schlaf ist also nicht durch ‚Strippengeirr‘ beeinträchtigt“, so Dr. Pfitzer. „Während der Messnacht zeichnen wir viele verschiedene Körperfunktionen und Parameter kontinuierlich auf und können uns so, durch eine Schlafstadien-Analyse, ein genaues Bild der nächtlichen Störung machen.“ Gegen 9 Uhr, nach der Morgensite, dürfen die Patienten nach Hause gehen.

So unterschiedlich wie die Ursachen, so vielfältig sind die anschließenden Behandlungswege. Für Menschen, die unter einer Schlafapnoe leiden, kann dies zum Beispiel das Tragen einer Schlafmaske sein. Durch Überdruckbeatmung sorgt sie dafür, dass der Luftstrom während des Schlafes kontinuierlich in die Lunge gelangt. Der Atem gerät nicht mehr ins Stocken.

„Wir sorgen dafür, dass Menschen wieder zu einem erholsamen Schlaf finden. Für viele Patienten bedeutet das rundum neue Lebensqualität. Für mich gibt es nichts Schöneres, als wenn Patienten zu mir sagen: So gut wie jetzt habe ich schon jahrelang nicht mehr geschlafen.“

**„Dauern Schlafstörungen länger als ein Vierteljahr an, dann sollte man professionelle Hilfe beanspruchen.“**

Dr. Astrid Pfitzer