

Netzwerk für einen gesunden Schlaf

Gemeinsam gegen Stress, Schnarchen und Schlafapnoe

Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter Schlafstörungen, die von Schlafmedizinern mittlerweile in 88 unterschiedliche Formen eingeordnet werden können. Diese Zahlen verdeutlichen, dass die Schlafmedizin ein interdisziplinäres Fach geworden ist, das nicht von einer spezifischen Fachgruppe allein geleistet werden kann. So arbeiten neben Neurologen heute auch Internisten, Hals-Nasen-Ohren-Ärzte sowie Zahnmediziner zusammen, um gemeinsam eine umfassende Versorgung der Patienten zu gewährleisten.



Dr. med. Christoph Schenk leitet als Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin das ambulante Schlafzentrum in Osnabrück und arbeitet mit Kollegen unterschiedlicher Disziplinen im „Netzwerk Schlaf“ zusammen.

TOP: Herr Dr. Schenk, bei einer Vielzahl unterschiedlicher Schlafstörungen – gibt es eigentlich so etwas wie die „typische“ Schlafstörung und woran kann man diese erkennen?

Dr. med. Schenk: Die „typische“ Schlafstörung gibt es sicherlich nicht, sondern muss individuell genau diagnostiziert werden. Allerdings, die für die Öffentlichkeit bekannteste Schlafstörung stellt sicherlich das sogenannte Schlafapnoe-Syndrom dar. Häufig bemerken dabei die Lebenspartner der Betroffenen ein langanhaltendes, lautes Schnarchen mit teils erheblichen Atempausen. Diese Atemaussetzer führen zu einer allgemeinen Sauerstoffsättigung im Blut.

In der Folge kommt es zu weniger Tiefschlaf und somit zu starker Müdigkeit am Morgen sowie im Tagesverlauf. Über die Jahre hinweg gesellen sich dadurch kompensatorisch Folgeerscheinungen hinzu, wie ein erhöhter Blutdruck.

Bemerkenswert dabei: Schnarchen und Schlafapnoe wird häufig als „Männerproblem“ gekennzeichnet. Bei den Betroffenen ab dem 45. Lebensjahr handelt es sich aber tatsächlich nur zu rund 60 % um Männer und zu 40 % um Frauen.

TOP: Was können Betroffene bei Verdacht auf eine Schlafstörung tun?

Dr. med. Schenk: Bei allen Schlafstörungen ist es von besonderer Wichtigkeit, dass Sie sich darüber

klar werden, dass häufig die Selbsthilfemöglichkeiten von den Patienten nicht genutzt werden. Bei manch einem mag bereits die bessere Schlafhygiene eine entscheidende Rolle spielen, so zum Beispiel der Kauf eines körpergerechten Bettes. Manch anderen helfen schon Entspannungsverfahren wie das autogene Training. Wieder anderen hilft die Erhöhung des Schlafdruckes, etwa durch regelmäßige sportliche Betätigungen am frühen Abend.

Daneben kann die Anpassung der Ernährung, mit Verzicht auf die Einnahme von Alkohol und schweren Speisen am Abend, Schlafstörungen mindern. Bei anhaltendem Verdacht auf eine vorliegende Schlafstörung sollte jedoch ein Schlaflabor aufgesucht werden, um eine zuverlässige Diagnose zu stellen und eine für die Patienten wirkungsvolle Therapieform zu bestimmen. Hier zeigt sich, dass gerade durch das enge Zusammenspiel von Schlafmedizinern, HNOs und Zahnärzten bestmögliche Behandlungsergebnisse erzielt werden können. ■



LOS LASSEN ist ein geeignetes Buch, um Motivation, Balance und „Wohlspannung“ zu finden – bei Tag und in der Nacht.

Dem Leser bietet es Testmöglichkeiten für den Alltag und hält viele praktische Entspannungsübungen für „Stressgeplagte“ bereit.

Die Ärzte der HNO-Praxis Georgsmarienhütte – Dr. Rolle, Dr. Franzen und Dr. Thiede – sind seit Jahren intensiv im Bereich der Schlafmedizin tätig und bieten das gesamte Spektrum der Diagnostik, Beratung und Therapie schlafbezogener Atemstörungen.



Dr. Oliver Thiede, Dr. Hartwig Rolle, Dr. Wolfgang Franzen

TOP: Herr Dr. Thiede, etwa 10 Millionen Menschen in Deutschland schnarchen. Während das „einfache“ Schnarchen ja vor allem zu „zwischenmenschlichen“ Problemen führt, ist etwa jeder zehnte „Schnarcher“ von einer Form der Schlafapnoe betroffen. Hier kann der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Abhilfe schaffen?

Dr. Thiede: Ja, denn die Schnarchgeräusche treten zumeist im HNO-Bereich auf, vor allem im Bereich des Zungengrundes sowie des Gaumensegels. Auch eine Verengung der Nase kann das Schnarchen begünstigen. Zu Beginn einer Behandlung steht daher die ausführliche Diagnostik, die ergänzt werden kann durch eine schlafinduzierte Kurznarkose. Kombiniert mit einer Schlaflaboruntersuchung dienen die Ergebnisse als Grundlage für eine optimale Beratung der Patienten sowie die Entwicklung einer geeigneten Therapie.

TOP: „Geeignet“ bedeutet?

Dr. Thiede: Dass wir individuell entscheiden müssen. Behandelt werden können das

Schnarchen und die Schlafapnoe auf der einen Seite zum Beispiel durch operative Eingriffe, bei denen die Atmung verbessert wird. Hier bieten wir alle gängigen Behandlungsmethoden an. Diese reichen von der ursprünglichen Form der Gaumensegelstraffung, über die Therapie mittels Laser, bis hin zur

Radiofrequenztherapie und die Koblationsmethode. Auf der anderen Seite sind konservative Therapien denkbar, wie der Einsatz einer Protrusions- bzw. Schnarchschiene, mit deren Hilfe der Unterkiefer während der Schlafphasen vorverlagert und der Rachenbereich stabilisiert wird. Bei dieser Form der Behandlung arbeiten wir im „Netzwerk Schlaf“ zum Beispiel auch eng mit Zahnmedizinern sowie einem kieferorthopädischen Fachlabor zusammen. ■

Was können Betroffene tun?

Bei Verdacht auf eine Schlafstörung mit unbekannter Ursache, sollten Betroffene für eine eingehende Diagnostik im ersten Schritt einen Schlafmediziner oder HNO-Arzt aufsuchen.

Starke „Schnarcher“ und Schlafapnoe-Patienten können sich auch direkt an Einrichtungen wie die **Praxis für dentale Schlafmedizin und Funktionsdiagnostik** wenden, die sich auf den Einsatz sog. „Schnarchschiene“ spezialisiert hat.

Weiterführende Informationen zum Thema finden Sie auch online unter:

- ▶ www.schlafmedizin.de
Tipps vom Schlafzentrum Osnabrück
- ▶ www.hno-gmhuette.de
Wissenswertes zur Schnarchdiagnostik und -therapie
- ▶ www.rp-schiene.de
Die Schnarchschiene gegen Schnarchen und Schlafapnoe

KONTAKTDATEN

Schlafzentrum Osnabrück
Dr. med. Christoph Schenk
Lotter Straße 5
49078 Osnabrück
05 41 / 40 46 70

HNO Praxis Georgsmarienhütte
Schoonebeekstr. 5
49124 Georgsmarienhütte
05401 / 5690

Praxis für dentale Schlafmedizin und Funktionsdiagnostik
Chris van Dijk, Axel Röers
Münsterstr. 28
48351 Everswinkel
02582 / 99 190 80

KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN NÄCHTLICHES SCHWITZEN SEKUNDENSCHLAF KOPFSCHMERZEN SCHNARCHEN

Ursächlich für diese Beschwerden können Schlafstörungen sein, zum Beispiel die sog. Schlafapnoe. Apnoe – das bedeutet Atemstillstand und beschreibt nächtliche Atemaussetzer mit einer Länge von zehn Sekunden bis hin zu mehr als einer Minute. Deutlichstes Anzeichen für eine vorliegende Schlafapnoe ist lautes und unregelmäßiges Schnarchen, das über einen längeren Zeitraum anhält.

Gemeinsam von Schlafmedizinern, Zahnärzten und einem dentalen Fachlabor in engem Patientenkontakt entwickelt, ist die **RP-SCHIENE** eine der aussichtsreichsten und patientenfreundlichsten Methoden zur Behandlung des Schnarchens sowie der obstruktiven Schlafapnoe.

Sprechen Sie uns gerne unverbindlich an.

KOFL Röers GmbH
Axel Röers, Zahntechnikermeister
Münsterstr. 28, 48351 Everswinkel
Telefon: 02582 / 7428
E-Mail: roers@kofl.de
www.rp-schiene.de

 **RP-SCHIENE**
DIE EXPERTENLÖSUNG GEGEN
SCHNARCHEN UND SCHLAFAPNOE