

## Spurensuche Schlafapnoe

## Schlafen unter Beobachtung

**Zwei Nächte Schlaflabor:**  
»Warum ich es gemacht habe, wie es mir dabei ging, was dabei herauskam« – ein Erfahrungsbericht des Münchner Frauenarztes Dr. med. Klaus-Gerhard Post.

Jeder weiß: Guter und erholsamer Schlaf ist für unser Wohlbefinden, die geistige und körperliche Fitness tagsüber eminent wichtig. Ich dagegen schlief unruhig, habe geschnarcht, hatte gelegentlich sogar Atemaussetzer. Die Folge: Eingeschränkte Leistungsfähigkeit tagsüber, toter Punkt nachmittags und getrennte Schlafzimmer. Herkömmliche Schlafmittel halfen nur bedingt, zumal eine regelmäßige Einnahme ohnehin völlig ausgeschlossen ist, und Alkohol lässt einen zwar ein-, aber umso schlechter durchschlafen.

**Risikofaktor Schlafapnoe**

Mein Kardiologe hatte schon vor geraumer Zeit geraten, mich auf Schlafapnoe untersuchen zu lassen. Denn inzwischen ist bekannt, dass diese Störung ebenso als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingestuft werden muss wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Diabetes. Per Zufall erfuhr ich von der Existenz eines neuen Schlaflabors in München. ProSomno, privat betrieben und somit einer Klinik nicht gewissermaßen als »Anhängsel« angegliedert, wird von dem Internisten, Neurologen und Psychiater Dr. Bernd Herberger geleitet und liegt mitten in

München (Weinstraße 4). Nach einigen Telefonaten und einem Besuch der Klinik-Homepage ([www.prosomno.de](http://www.prosomno.de)) habe ich mich schließlich angemeldet.

**Im Schlaflabor:  
Protokoll eines Aufenthalts**

**1. Abend, 21 Uhr:** Eintreffen, ausnehmend freundlicher Empfang, Ambiente eines Luxushotels. Es gibt sechs Zimmer mit Dusche und WC.

**SCHLAFLABOR IM NACHTKÄSTCHEN?**

Vielleicht gehört es ja schon bald zu den diagnostischen »Routinemaßnahmen«, dass sich Patienten mit Schlafstörungen zu Hause untersuchen lassen können. Denn das Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen IIS hat zusammen mit seinen Partnern aus der Medizin ein »portables Schlaflabor« entwickelt, das laufend wichtige Körperfunktionen erfasst und die Daten direkt an den Arzt sendet. Das »Schlaflabor im Nachtkästchen« wird vom Patienten zu Hause selbst angelegt. Fünf Sensoren zeichnen Daten über Lage, Atmung, Puls, Herzschlag und Blutsauerstoffsättigung auf; die Messdaten werden dann drahtlos an eine Hausbasisstation geliefert. Dort werden die Informationen ausgewertet und gelangen über einen eigens entwickelten Server zum Terminal des Arztes. Derzeit wird das Gerät an zwei Kliniken in Deutschland erprobt.

Nur TV und Minibar fehlen, dafür ist ein hoch technisierter Monitor einschließlich Infrarotkamera an der Decke angebracht, über den Daten und Bilder in das Kontrollzentrum übermittelt werden. Es folgt ein ausführliches Gespräch zu Vorgeschichte und möglicherweise vorhandenen Risikofaktoren sowie eine körperliche Aufnahmeuntersuchung durch eine Ärztin, die auch während der Nacht meine Ansprechpartnerin in der Klinik ist. Ein Blick in den Kontrollraum erinnert an die Leitstelle einer Mondmission – sechs Monitore mit unzähligen Funktionen und Bildern der Überwachungskameras.

**22 Uhr:** Verkabelung durch einen sympathischen Jungmediziner, der geduldig alle Funktionen erklärt.

Ein kleines Kästchen wird auf die Brust geschnallt, dann werden Elektroden schmerzfrei mit einem leicht entfernbaren Klebstoff an diversen Stellen befestigt: an der Kopfhaut, neben den Augen, an Mund, Kinn, den Ohren, der Brust (für das EKG), einer Fingerspitze (für das Pulsoximeter und die Messung der Sauerstoffsättigung des Blutes) und den Beinen (zur Registrierung der Beinbewegungen). So ist es möglich, viele sonst nie erkennbare Regungen wie Zähneknirschen, Schnarchen oder Atemstörungen zu erfassen. Das Ganze dauert eine gute halbe Stunde. Da sämtliche Kabel an den Sender auf der Brust angeschlossen sind, kann man sich frei bewegen – auch in den Spiegel schauen (Frankenstein lässt grüßen) – und liegen, wie man will (außer auf dem Bauch). Nach kurzer Gewöhnung und geringfügig verlängerter Einschlafphase kann ich tatsächlich gut schlafen, zumal die Zimmer auch akustisch isoliert sind.

**6 Uhr:** Mindestens sechs Stunden Schlaf sollten registriert sein, damit man sich morgens »befreien« lassen kann. Nach der Morgendusche gönne ich mir ein Frühstück beim »Rischart« (Gutschein von der Klinik) mit Blick auf den Marienplatz. Obwohl in München aufgewachsen, habe ich noch nie am Marienplatz gefrühstückt – auch gemütlich. Anschließend kurze Besprechung der

bisherigen Ergebnisse und Entlassung zur Arbeit. Fühle mich relativ frisch.

**2. Abend:** Gespräch über die Auswertung: Glücklicherweise waren meine Atemaussetzer weniger dramatisch als befürchtet, dafür wurde aber eine Tendenz zu übermäßig vielen nächtlichen Beinbewegungen (Restless-legs-Syndrom) festgestellt, also etwas, woran ich bisher »nicht im Traum« gedacht hätte: Objektive Registrierung bringt es an den Tag. Als Konsequenz bekomme ich eine leichte Medikation dagegen. Dann die Verkabelungsprozedur wie am Vorabend.

**2. Morgen:** Nach einem erneut köstlichen Frühstück ausführliche Besprechung mit dem Ärzte-Team einschließlich dem Chef über Schlafphasen, Schlaflage (Rücken, Seite), Sauerstoffsättigung, Blutdruck, Schnarchen, Zähneknirschen, Beinbewegungen etc.

**Resultat: Wache Tage und Nächte ohne Schnarchen**

Was kam für mich dabei heraus: Ein leichtes Medikament gegen zu viel Beinbewegung und eine so genannte Protrusionsschiene, die den Unterkiefer im Schlaf leicht vorschiebt und so mehr Platz schafft zwischen hartem Gaumen und Zungenrund, die Atmung befreit und damit das Schnarchen verhindert. Erleichtert bin ich darüber, dass mir eine Atemmaske, wie sie bei starkem Schnarchen manchmal notwendig sein kann, erspart bleibt.

Ergebnis also: Besserer und erholsamerer Schlaf, wachere Tage und wieder ein gemeinsames Schlafzimmer, nicht zu vergessen das verminderte Herz-Kreislauf-Risiko. Anzumerken ist, dass bei entsprechender Diagnose und Überweisung durch einen Arzt der Klinikaufenthalt von privaten wie auch gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird.

**Zur Person**

**Dr. med. Klaus-Gerhard Post** ist Frauenarzt und seit 20 Jahren in München-Schwabing niedergelassen. Schwerpunkte seines Behandlungsspektrums sind die gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin sowie die Präventions- und Anti-Aging-Medizin.

Dr. Post ist Beirat der Deutschen Gesellschaft für Präventions- und Anti-Aging-Medizin (GSAAM) und Mitglied u. a. der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, des Berufsverbandes der Frauenärzte und der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie.