

DAS THEMA: Abendsprechstunde Gesunder Schlaf

CPAP-Therapie bei Schlafapnoe

Warum Schlafapnoe und das sogenannte obstruktive Schnarchen absolutes Gift für Betroffene sind, darüber spricht Alexander Maier, Oberarzt der Klinik für Geriatrie, Frührehabilitation und Palliativmedizin, bei der Abendsprechstunde in seinem Vortrag „Nichtinvasive Therapie bei atembezogenen Schlafstörungen und Therapiemöglichkeiten“.

Fakt ist, das solchen erheblichen Schlafstörungen immer ein erhöhtes Unfallrisiko folgt. Und: „Unbehandelte Patienten sind durch kardiovaskuläre Erkrankungen oder cerebralen Insult gefährdet und können frühzeitig aus dem Berufsleben ausscheiden“, so Maier.

Immerhin: Bei zwei bis vier Prozent der mittleren Altersgruppe sind Schlafapnoe und obstruktives Schnarchen die häufigsten Formen schlafbezogener Atemstörungen. Durch die heute vorhandenen diagnostischen Möglichkeiten sind die Erkrankungsrisiken glücklicherweise auch außerhalb spezieller schlafmedizinischen Zentren frühzeitig zu erkennen.

Die Diagnostik schlafbezogener Atemstörungen erfolgt über die gezielte Anamnese, polygrafische und polysomnografische Messungen, wobei der Schweregrad und die Dauer der nächtlichen Ozdesaturationen für die Therapie besonders wichtig sind.

Zurzeit gibt es allerdings keinen internationalen Standard, der besagt, bei welchem Ausprägungsgrad eine Therapie beginnen soll.

Patienten, die eine milde Form der Schlafapnoe haben, sollten zur Diagnosesicherung im Schlaflabor untersucht werden. Wenn kardiovaskuläre Erkrankungen vorliegen, ist eine sogenannte CPAP-Therapie sinnvoll. Was das im Einzelnen ist, darauf wird Maier bei seinem Vortrag bei der Abendsprechstunde eingehen. Sein Tipp grundsätzlich: Gewicht reduzieren.

@ www.laurentius-stift.de/2195

INFO

Kontakt

- ◆ Das St.-Laurentius-Stift ist ein Fachkrankenhaus mit den Abteilungen Akutgeriatrie und Frührehabilitation und Psychiatrie und Psychotherapie.
- ◆ Kontakt: Hochstr. 20 45731 Waltrop
- ◆ ☎ 02309 63-1
- ◆ Fax: 02309 63-327
- ◆ E-Mail: info@laurentius-stift.de
- ◆ Geriatrie: Sekretariat Elke Kreggemeier
- ◆ ☎ 02309 63-351
- ◆ Fax: 02309 63-283
- ◆ E-Mail: e.kreggemeier@laurentius-stift.de

@ www.laurentius-stift.de

IBEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

„Schlafhygiene ist wichtig“

St. Laurentius-Stift: Dauerhaft gestörte Nachtruhe kann schwerwiegende Folgen haben

VON INA FISCHER

WALTROP. Was ausreichend Schlaf uns alles Gutes tut, darüber sammeln Wissenschaftler immer wieder neue Erkenntnisse. Im Schlaf lernen, abnehmen, jung und schön bleiben, ein gestärktes Immunsystem, seelische Ausgeglichenheit und bessere Organ- und Stoffwechselfunktionen zum Beispiel. Schön und gut, aber nicht für uns, werden sich angesichts solcher Berichte rund ein Drittel der Deutschen sagen. Sie leiden an Schlafstörungen.

Hilfestellung finden Interessierte am Montag, 24. Oktober, bei der beliebten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer - dieses Mal im St. Laurentius-Stift in Waltrop. Eine Einführung zum Thema erwartet die Besucher im ersten Vortrag von Dr. Christoph Runde, Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Frührehabilitation und Palliativmedizin.

Erholbarer Schlaf ist ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Die Folgen des gestörten Schlafs belasten in allen Altersgruppen die Betroffenen selbst, aber auch die Familien oder Betreuungspersonen. Auch drohen durch Schlafstörungen weitere Probleme wie erhöhte Sturzgefahr oder auch Steigerung der Sterblichkeit.



Dr. Runde im Gespräch mit Beate Bielefeld, Leiterin der Geriatriischen Tagesklinik.

—FOTO: ST.-LAURENTIUS-STIFT

Dann ist die Ursachenforschung Grundlage für eine Therapie. Dabei sorgt die Korrektur der Medikation oft für besseren Schlaf, da unerwünschte Arzneimittelwirkungen ansonsten zu Schlafstörungen führen können. Sicher muss auf Begleiterkrankungen und das aktuelle Um-

feld geachtet werden. Auch Bewegungsstörungen im Schlaf können eine behandelbare Ursache sein. Nicht zuletzt gibt es schlafbezogene Atemstörungen, die durch eine Beatmungstherapie mit einer nächtlichen Maskenbeatmung zu korrigieren sind. Wichtig bei der Behandlung

von Schlafstörungen ist die Schlafhygiene neben Entspannungstechniken oder innerhalb kurzer Zeit zur Konsolidierung des Nachtschlafs führt.

Zug entstehen, der aber die Schlafeffizienz erhöht und innerhalb kurzer Zeit zur Konsolidierung des Nachtschlafs führt.

INFO Außerhalb des Vortragsraumes werden am 24. Oktober Beatmungsmasken vorgestellt.

Ohne Tabletten in den Schlaf finden

In der Pflege ist die Aussage: „Schwester, ich brauche noch meine Schlaftablette“ eine der meist ausgesprochenen Forderungen im Nachtdienst. Aber es geht auch anders, weiß Cornelia Petrausch, Basistrainerin für Aromapflege.

Die weiße Tablette hilft über die langen Stunden in der Dunkelheit hinweg. Körperliche Beschwerden, der Verlust der Gesundheit, existenzielle Nöte, die Angst vor bleibenden Schäden oder sogar die Angst vor dem Tod werden oft durch seelisch emotionale Probleme verstärkt und führen Menschen häufig in eine tiefe Krise. Der Wunsch schlafen zu können ist daher gut nachvollziehbar. Aber ist die Schlaftablette die einzige Wahl?

Der Gebrauch ätherischer Öle kann helfen, wieder zu sich selbst zu kommen. Durch die individuelle Anwendung der Aromapflege wird der Patient mit seinen Bedürfnissen in den Mittelpunkt gestellt. Die Idee dahinter: Zuwendung, Wahrnehmung und Geborgenheit sind heute wichtiger denn je, um Lebensqualität wieder zu erlangen. Die Aromapflege ist als begleitende Maßnahme zu sehen, ersetzt aber keine medizinische Therapie.

INFO Die Abendsprechstunde „Gesunder Schlaf findet statt im St. Laurentius-Stift, Hochstraße 20 in Waltrop. Eintritt frei. → Siehe „Ab in die Tonne“ auf dieser Seite

Alte Duftöle gehören sofort in die Mülltonne

Eine Aromatherapie kann schlaffördernd und angsthemmend wirken – aber nur richtig angewandt

Über Aromatherapien gegen Schlafstörungen sprachen wir mit Cornelia Petrausch, Stationsleitung der E-Station (Palliativstation).

! Die Studienlage zur Aromatherapie bei Schlafstörungen ist teilweise unklar. Was heißt das in der Praxis?

! Bisher ist die Aromatherapie leider nicht in der Schulmedizin angekommen. Zwar setzen Kliniken Aromen immer häufiger als ergänzende Heilverfahren ein - etwa bei schlecht heilenden Wunden oder antibiotikaresistenten Keimen, gegen die Nebenwirkungen von Chemotherapien, bei Geburten oder in der palliativen Medizin. Doch als Arznei ziehen die meisten Mediziner synthetische Medikamente vor.

! Wie wirken denn Duftstoffe überhaupt? Bekannt ist, dass sie in der Riechschleimhaut der Nase Impulse auslösen, die über Nervenbahnen ins Gehirn geleitet werden und dort Emotionen auslösen. Die Moleküle gelangen auch über die Haut ins Blut.

! In wie weit hilft das bei Schlafstörungen?

! Für Gardenia Acetal, einem nach Jasmin duftenden Stoff, belegte eine Studie, dass es zumindest bei Mäusen schlaffördernd und Angst lösend wirkt.

! Dennoch ist Vorsicht wegen der komplexen Wirkung der Öle geboten?

! Ja, ätherische Öle sind nicht so harmlos, wie die kleinen Fläschchen vermuten lassen. Falsch dosiert

Vorsicht vor dem Verfallsdatum

oder gelagert können sie die Schleimhäute reizen oder Kopfschmerzen verursachen.

! Haben Öle ein Verfallsdatum?

! Ja, deshalb ist es wichtig, frische Öle zu verwenden. Wenn Sie eine neue Flasche öffnen, notieren Sie darauf das Datum. Die geringste Haltbarkeit hat Teebaumöl. Sie sollten es innerhalb von sechs Monaten aufbrauchen oder die angebrochene Flasche dann entsorgen. Fruchtlige Öle wie Zitrone, Grapefruit oder Orange halten bis zu einem Jahr, Kräuteröle (Kamille, Lavendel, Eukalyptus) etwa zwei

Jahre. Öle, die ihre Haltbarkeit überschritten haben, oxidieren und können zu starken Schleimhautreizungen führen. Leider riecht man das nicht. Nur bei sehr alten Ölen sieht man, dass es sich in den Flaschendeckel hinein frisst. Ab in die Mülltonne damit!

! Wie sollten Öle gelagert werden?

! Bewahren Sie die Fläschchen an einem dunklen Ort auf. Zu viel Wärme auf der Fensterbank oder Kälte im Kühlschrank sind nichts für die empfindlichen Konzentrate. Der Deckel sollte immer fest verschlossen sein. Und: In Kinderhänden oder bei Schwangeren haben Öle nichts zu suchen.

! Wie behutsam sollte man Öle dosieren?

! Maximal drei Tropfen reichen, bei Ölen wie Rose oder Kamille sogar nur einer. Der Duft sollte immer nur zart wahrnehmbar sein. Nach etwa zehn Minuten nimmt man ihn meist gar nicht mehr wahr, das ist normal. Legen Sie außerdem Duftpausen ein.

! Wie funktionieren Duftpausen?

! Lassen Sie die Lampe oder den Diffusor nur für etwa 30 Minuten duften. Dann bitte wieder ausstellen. Sinnvoll ist es auch, nur einzelne Räume zu beduften, zum Beispiel das Schlafzimmer mit Lavendel vor dem Schlafengehen. Duftlampen haben einen sehr kleinen Radius - etwa zwei bis drei Meter - in einem großen Raum erreicht man daher nur einen kleinen Bereich. Wer mehrere Stellen beduften möchte, sollte Lampe oder Diffusor ab und zu an einem anderen Platz aufstellen - und dann wieder Duftpausen einlegen.

! Was gilt es noch zu beachten?

! Kaufen Sie keine billigen Öle und lassen Sie sich immer beraten, zum Beispiel in der Apotheke.

ANZEIGE

Advertisement for 'Gesunder Schlaf' event. Includes logo 'GESUND IM VEST.de', event title 'ABENDSPRECHSTUNDE Gesunder Schlaf', date 'Montag, 24. Okt. 2016, 18.30 Uhr', location 'St.-Laurentius-Stift Waltrop', and speaker information for Dr. med. Christoph Runde, Alexander Maier, and Cornelia Petrausch. Includes logos for St. Laurentius-Stift Waltrop and Medienhaus Bauer.



Aromapflege unterstützt die Therapie

—FOTO: DPA