

Magazin

MÜNCHNER FORSCHER ÜBER SEINEN TRAUMHAFTEN BERUF

S Schlafen Sie auch schlecht? Dann sollten Sie sich mal von Dr. Werner von Wulffen ins Bett bringen lassen. Er leitet das Schlaflabor an der Klinik Augustinum. Zum Tag des Schlafes am Montag erklärt er uns die perfekte Nachtruhe.



Er berechnet den perfekten Schlaf



Der Körper arbeitet, selbst wenn wir nichts davon merken. Wir atmen, bewegen uns, träumen – und wachen im Idealfall erholt wieder auf. Schlechter Schlaf kann krank machen. „Eine Gefahr, die oft unterschätzt wird“, wie Dr. Werner von Wulffen erklärt.

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Weinende Kleinkinder oder ein verstärkter Harndrang können ebenso eine Rolle spielen wie psychische Ausnahmesituationen. „Dann wacht man auf und gerät ins Grübeln. Nachts sind Probleme ja immer größer. Nicht umsonst sagt man, dass Belastungen einem buchstäblich den Schlaf rauben“, so von Wulffen, der in Jena studierte und in Gießen und München seine Facharztausbildung absolvierte.

Sind die Ursachen der nächtlichen Wachphasen bekannt, lässt sich entsprechend gegensteuern. Wer jedoch ausreichend schläft und sich morgens dennoch wie gerädert fühlt, sollte näher untersucht werden. Der erste Schritt ist eine Vorstellung bei einem niedergelassenen Arzt für eine ambulante Schlafuntersuchung, eine sogenannte Polygrafie. Diese wird von vielen Lungenspezialisten, HNO-Ärzten, Kardiologen und auch einigen

Hausärzten angeboten. Zeigen sich dort Auffälligkeiten, folgt eine Abklärung im Schlaflabor. „Zu mir kommen Patienten, die im Alltag müder und müder werden. Sie schlafen teils in Besprechungen ein. Bei manchen hängt der Job dran, zum Beispiel bei Busfahrern, Piloten oder Arbeitern, die schwere Maschinen bedienen“, erzählt der Arzt.

Das Team um von Wulffen bringt die Patienten professionell ins Bett. Während diese schlafen, werden im Rahmen einer sogenannten Polysomnografie unterschiedlichste Körperfunktionen überwacht. „Wir leiten die Hirnströme ab (EEG, die Red.), messen die Augenbewegungen sowie Muskelspannung und Muskelbewegung an Kinn und Beinen“, erklärt Dr. von Wulffen. Ein EKG gibt Aufschluss über die Herzaktivität, zudem werden die Sauerstoffsättigung im Blut, der Luftfluss über die Nase und den Mund sowie die Atembewegungen von Brustkorb und Bauch gemessen. Die häufigste Diagnose? „Atemaussetzer im Schlaf. Im Fachjargon wird das Schlafapnoe genannt.“

In der Regel sind es ältere Patienten, die mit dem Problem zu kämpfen haben. „Das Bindegewebe wird schlapper, das Schnarchen und die



Kein Witz: Die Bilder von Schlafforscher Dr. Wulffen (links mit einer Atemmaske) schoss unser Fotograf Marcus Schlaf...

Aussetzer nehmen zu“, beschreibt der Pneumologe das Beschwerdebild. „Es gibt allerdings auch Mittzwanziger, die unter einer ausgeprägten Schlafapnoe leiden.“ Nach erfolgreicher Behandlung höre er oft den Satz: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich mich noch einmal so fit fühlen werde.“

Jeder Mensch durchläuft während der Nacht sogenannte Schlafzyklen, die aus den vier folgenden Schlafstadien bestehen: leichter Schlaf, stabiler Schlaf, Tiefschlaf und der sogenannte REM-Traumschlaf. Die Abkürzung leitet sich vom englischen rapid eye movement (schnelle Augenbewegung) ab. „Im ersten Drittel der Nacht überwiegen die

Tiefschlafphasen“, erklärt der Experte. Bei Störungen des Schlafs, z.B. durch Atemaussetzer, geht die normale Schlafarchitektur verloren, viele dieser Patienten erreichen keine Tiefschlafphasen mehr.

„Je länger man schläft, desto mehr Traumschlaf-Phasen hat man. Wer morgens spontan ohne Hilfsmittel die Augen öffnet, der erwacht aus einer Traumschlafphase“, erläutert der Experte. Ein sicheres Zeichen, dass man ausgeschlafen ist!

„Viele Menschen berichten, dass sie am Wochenende häufiger träumen. Das liegt daran, dass dann in der Regel kein Wecker klingelt und man sich nach dem Erwachen aus dem REM-Schlaf meist noch gut an seine Träume erinnern kann.“ Von ausreichend Schlaf kann der Mediziner manchmal selbst nur träumen. „Alle zwei bis drei Wochen habe ich in der Klinik Hintergrunddienst und schlafe mit dem halben Ohr am Handy.“ Wie viel Schlaf ein Mensch tatsächlich braucht, ist Typsache. „Manche Leute sind mit sechs Stunden pro Nacht dauerhaft fit, in der Regel sollten es bei einem Erwachsenen sieben bis acht Stunden sein.“ Doch Job und Freizeitstress fordern ihren Tribut. Dr. Werner von Wulffen: „Viele nehmen sich den notwendigen Schlaf nicht.“

Sabine Schwinde



So stellt man sich das vor: friedliche Bettruhe.

Die Ruheformel 4-7-8

Kein Handy oder TV im Schlafzimmer; sofort ins Bett, wenn man müde ist; nicht zu viel Alkohol vor dem Zubettgehen. Diese Tipps sind bekannt. Doch was tun, wenn man aufwacht und nicht wieder schlafen kann? Ein Experten-Tipp ist die 4-7-8-Atemübung:

► Zunge hinter den Vorderzähnen platzieren und dort lassen!

- Mit einem rauschenden Geräusch durch den Mund ausatmen!
- Den Mund schließen, ruhig durch die Nase einatmen, innerlich bis vier zählen! Atem anhalten, bis sieben zählen!
- Mit einem leise rauschenden Geräusch durch den Mund ausatmen, bis acht zählen!
- Viermal ausführen!

INHALT

THEMA DER WOCHE

Ein Streifzug an der Lebensader Isar



Seiten 16+17

LIEBES LEBEN

So flirtet heute die jungen Menschen



Seite 19

GASTRO-TIPPS

Superfood aus heimischen Beeren



Seite 21

INTERVIEW

Sven bringt Kindern unseren Fluss näher



Seite 24

Erinnern Sie sich noch?

Ein Blick in unsere Archive: Das bewegte München



1971

Bestechung, absichtlich verlorene Spiele: Die Fußball-Bundesliga versinkt im Skandaltrudel, immer neue Vorwürfe tauchen auf. Immerhin die Bayern können feiern: Sie holen den Pokalsieg gegen Köln. (tz, 19./20. Juni 1971)



1991

Der TSV 1860 ist zurück im Profi-Fußball, ganz Giesing und halb München feiern die Löwen und Trainer Karsten Wettberg. Die tz berichtet in einer großen Serie über die blauen Aufstiegsheiligen. (tz, 19. Juni 1991)



2011

„Griechen die das hin?“, fragt die tz. Gemeint ist der Besuch von Frankreichs Präsident Nicolas Sarkozy bei Bundeskanzlerin Angela Merkel. Es geht um die finanzielle Rettung Griechenlands. Die Antwort. Ja – mehr oder weniger... (tz, 18./19. Juni 2011)