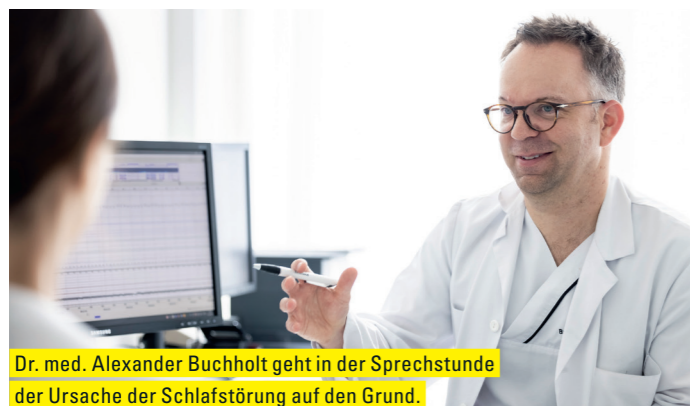
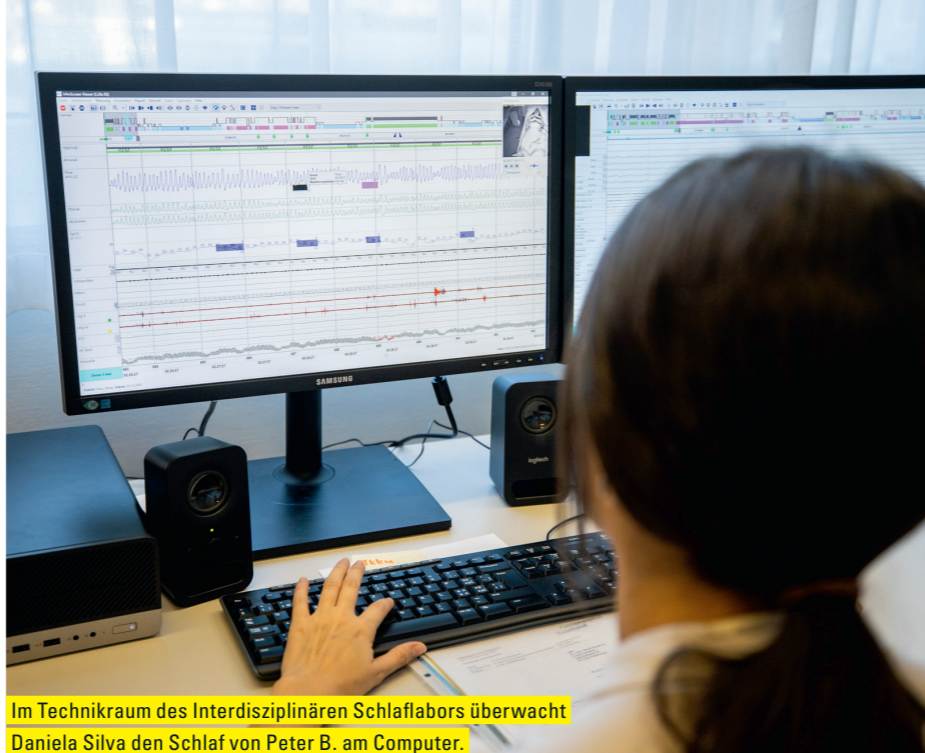


## Kantonsspital Baselland genau für Sie



Dr. med. Alexander Buchholtz geht in der Sprechstunde der Ursache der Schlafstörung auf den Grund.



Im Technikraum des Interdisziplinären Schlaflabors überwacht Daniela Silva den Schlaf von Peter B. am Computer.



17 Elektroden an Kopf, Rumpf und Beinen des Patienten messen die Aktivitäten von Hirn, Herz, Muskeln und Atmung während des Schlafes.

### SCHLAFSTÖRUNGEN

# WENN KÖRPER UND GEIST NICHT ZUR RUHE KOMMEN

Nachts wach und tagsüber müde und abgeschlagen. Schlafprobleme können die Lebensqualität massiv einschränken und erhöhen das Risiko für Folgeerkrankungen. Deshalb lohnt sich eine sorgfältige Abklärung im Schlaflabor.

Wer einen gesegneten Schlaf hat, kann sich glücklich schätzen. Viele kennen dies jedoch nicht, und das Ausbleiben der nächtlichen Erholung macht ihnen tagsüber zu schaffen.

Davon weiss auch Peter B. ein Lied zu singen, denn er leidet seit Wochen unter Schlafstörungen. Tagsüber ist er müde und abgeschlagen und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Um diesem Problem auf den Grund zu gehen, verbringt der 56-Jährige eine Nacht im «Interdisziplinären Schlaflabor Baselland» am Kantonsspital Baselland (KSBL). Wie sich schon bald zeigt, sollte sich dieser Aufenthalt lohnen.

Bei Schlafstörungen handelt es sich um ein weit verbreitetes Phänomen. Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet darunter. Frauen und ältere Menschen sind häufiger davon betroffen. In vielen Fällen ist Stress der Auslöser für die Probleme. Weitere Schlafräuber sind Alkohol, Lärmquellen, Schichtarbeit oder Jetlag. Dauert das Schlafmanko nur einige Tage bis wenige Wochen, besteht noch kein Grund zur Sorge. Wenn sich das Problem jedoch nicht von selber löst, könnte es sein, dass bestimmte Verhaltensweisen die Entwicklung einer chronischen Schlafstörung begünstigen. Dazu gehört etwa ein langer Mittagsschlaf, durch den der zum Einschlafen nötige Schlafdruck abgebaut wird. Auch wer zu viele Stunden im Bett verbringt, in der Hoffnung, endlich

schlafen zu können, erreicht das Gegenteil, denn so werden mit dem Bett zunehmend negative Gedanken assoziiert.

«In einer internationalen Klassifikation werden über 90 verschiedene Schlafstörungen beschrieben. Am häufigsten treten die sogenannten Insomnien, also Störungen beim Ein- und Durchschlafen auf. Auch die schlafbezogenen Atemstörungen wie das ob-

#### Interdisziplinäres Schlaflabor

Das Interdisziplinäre Schlaflabor Baselland wird von der Pneumologie und der HNO des Kantonsspitals Baselland gemeinsam am Standort Liestal betrieben und bietet umfassende und besondere Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen. Spezialistinnen und Spezialisten aus verschiedenen Fachgebieten, vor allem der Pneumologie, HNO und Neurologie, sowie Ärztinnen und Ärzte der Psychiatrie Baselland arbeiten eng zusammen, um die verschiedenen Aspekte der Schlafmedizin abdecken zu können.

[www.ksbl.ch/schlaflabor](http://www.ksbl.ch/schlaflabor)

struktive Schlafapnoe-Syndrom sind verbreitet», erklärt Dr. med. Alexander Buchholtz, Leitender Arzt der Pneumologie am KSBL. Bei Letzterem komme es durch einen wiederholten Kollaps der oberen Atemwege zu Atempausen. Diese führen zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff und kurzen Weckreaktionen, welche die Betroffenen oft nicht wahrnehmen. Die Folge sei eine ausgeprägte Müdigkeit tagsüber, die nicht selten zu Sekundenschlaf führe.

#### Therapie für mehr Erholung im Schlaf

Diese Diagnose sollte auch Peter B. nach einer Nacht im Schlaflabor des KSBL erhalten. Beim Eintritt ist er überrascht, wie freundlich sein Zimmer für die Nacht eingerichtet ist. Lediglich eine Videokamera über dem Bett, ein Laptop und verschiedene Ge-

räte erinnern ihn daran, dass er nicht in den Ferien ist. Anfänglich zweifelt er, ob er mit all den Kabeln am Körper wirklich würde schlafen können. Insgesamt 17 Elektroden hat ihm die Schlaflaborantin Daniela Silva an Kopf, Rumpf und Beine geklebt. Diese sollten in den nächsten Stunden die Aktivitäten von Hirn, Herz, Muskeln und Atmung messen sowie Aussagen über die Schlaf-tiefe und allfällige Schlafstörungen ermöglichen. Nachdem sie ihm ein Sauerstoffmessgerät am Finger befestigt und eine feine «Nasenbrille» aufgesetzt hat, wünscht ihm Frau Silva eine gute Nacht. Im Technikraum überwacht sie und später ihre Kollegin den Schlaf des Patienten. Erstaunlich rasch gewöhnt sich Peter B. an die technische Ausstattung. Er liest wie immer eine halbe Stunde und schläft wider Erwarten rasch ein. Das sei eine ganz normale Nacht gewesen, stellt er am nächs-

**«Für Schlafstörungen gibt es je nach Ursache viele unterschiedliche Therapiemöglichkeiten.»**

Dr. med. Alexander Buchholtz,  
Leitender Arzt Pneumologie am  
KSBL

ten Morgen fest. Die Messung ergibt eine klare Diagnose: Peter B. leidet an einer obstruktiven Schlafapnoe. Im Gespräch mit dem Pneumologen Alexander Buchholtz empfiehlt ihm dieser eine CPAP-Nasemaske (Continuous Positive Airway Pressure), die mittels Überdruck die Atemwege während des Schlafs freihält. Zu Peter B.s grosser Erleichterung spricht er darauf an, findet schon nach einigen Wochen zu seinem tiefen Schlaf zurück und kann nun ausgeruht in den Tag starten.

«Für Schlafstörungen gibt es je nach Ursache viele unterschiedliche Therapiemöglichkeiten. Das Behandlungsspektrum reicht von psychotherapeutischen Massnahmen, über die Verbesserung der Schlafhygiene bis hin zu medikamentösen Therapien», erklärt Buchholtz. Besonders bewährt habe sich die kognitive Verhaltenstherapie, die auf das Wiedererlernen eines richtigen und vernünftigen Schlafverhaltens abziele.

**Kantonsspital Baselland**  
[www.ksbl.ch/schlaflabor](http://www.ksbl.ch/schlaflabor)