

Pressemitteilung

Bad Oeynhausen, 20. Juni 2016

Drei wichtige Fragen zum Tag des Schlafes

Im Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, befindet sich das größte kardiologisch geführte Schlaflabor in Deutschland. Unter der Leitung von Prof. Dr. Dieter Horstkotte befassen sich die Experten hier vor allem mit dem Zusammenhang von nächtlichen Schlaf-Atmungsstörungen und Herzerkrankungen.

Herr Professor Horstkotte, am 21. Juni, dem längsten Tag des Jahres, wird dazu aufgerufen, auf ausreichende Zeit zum Schlafen zu achten. Was bewirkt der Schlaf aus medizinischer Sicht?

Atmung und Puls verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt. Wenn der Nachtschlaf nicht mehr erholsam ist, sollte man zunächst seine Lebensgewohnheiten betrachten. Schweres Essen, eine hohe Arbeitsbelastung, auch Alkohol-, Nikotin- und Kaffeekonsum können den Schlaf beeinträchtigen und auf Dauer die Gesundheit gefährden. Schnarchen im Schlaf ist übrigens nicht schlimm. Nur wenn es unregelmäßig auftritt, beobachten wir im Schlaflabor Atemaussetzer. Solche Stillstände, sogenannte Apnoen in unterschiedlichster Ausprägung, können zu chronischen Beschwerden führen. Dazu zählt auch der Bluthochdruck, durch den wiederum das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, deutlich erhöht ist.

Warum sollten Herzpatienten besonders auf ihren Schlaf achten?

Weil fast jeder zweite Patient mit einem schwachen Herzen an einer mittleren bis schwergradigen Störung der Atmung im Schlaf leidet und sich das ohnehin schwache Herz auch im Schlaf nicht mehr erholen kann. Um diesem Teufelskreis zu begegnen und auch, um eine möglicherweise nicht erkannte Herzerkrankung aufzuspüren, sollten Atmungsstörungen vor allem bei zusätzlichem Leistungsverlust oder einer Herzerkrankung im Schlaflabor abgeklärt werden.

Wie werden Schlaf- und Atmungsstörungen behandelt?

Manchmal kann schon ein Besuch beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden Abhilfe schaffen, der eine Unterkieferschiene erstellt. In Frage kommen auch spezielle Westen, die verhindern, dass in Rückenlage geschlafen wird. Wenn die Analyse im Schlaflabor sehr häufige oder langdauernde Atemaussetzer belegt, hilft eine so genannte Überdruckbehandlung mit einer Atemmaske weiter, die nachts angelegt wird. Das ist natürlich zunächst gewöhnungsbedürftig, schafft aber in den meisten Fällen eine so wesentliche Verbesserung des Allgemeinbefindens tagsüber, dass die Betroffenen diese Einschränkung gerne in Kauf nehmen.

Info: Schlaflabor im HDZ NRW Tel. 05731/97-1901

Hintergrundinformation:

Der Tag des Schlafes ist eine im Jahr 2000 vom Verein „Tag des Schlafes“ ins Leben gerufene Initiative, um auf die Bedeutung des Schlafes aufmerksam zu machen. Der Aktionstag findet in Deutschland jährlich am 21. Juni statt.

(Quelle: wikipedia)

Foto (Armin Kühn):

Prof. Dr. Dieter Horstkotte, Chefarzt der Kardiologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW, Bad Oeynhausen.

Hinweis zur Verwendung von Bildmaterial: Die Verwendung des Text- und Bildmaterials zur Pressemitteilung ist bei Nennung der Quelle vergütungsfrei gestattet. Das Bildmaterial darf nur in Zusammenhang mit dem Inhalt dieser Pressemitteilung und namentlicher Nennung des Herz- und Diabeteszentrum NRW, Bad Oeynhausen, verwendet werden.

Als Spezialklinik zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen zählt das **Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen** mit 37.000 Patienten pro Jahr, davon 14.700 in stationärer Behandlung, zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa.

Die **Klinik für Kardiologie** des HDZ NRW unter der Leitung von Prof. Dr. med. Dieter Horstkotte ist spezialisiert auf die Behandlung der Koronaren Herzkrankheit, Herzklappenfehler, Herzmuskelerkrankungen, Herzrhythmusstörungen und entzündliche Herzerkrankungen. In der Kardiologischen Klinik werden jährlich 8.000 Herzkatheteruntersuchungen durchgeführt. Rund 9.000 Patienten pro Jahr kommen zur ambulanten Behandlung in die Klinik. Modernste diagnostische und bildgebende Verfahren sowie alle modernen Kathetertechniken sichern die bestmögliche und schonende medizinische Versorgung der Patienten. Die Klinik ist Europäisches und Nationales Exzellenz-Zentrum zur Bluthochdruckbehandlung, anerkanntes Brustschmerzzentrum (CPU – Chest Pain Unit) sowie als überregionales Zentrum zur Versorgung Erwachsener mit angeborenem Herzfehler (EMAH) zertifiziert.

Weitere Informationen:

Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen
Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Leitung: Anna Reiss
Georgstr. 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 / 97 1955
Fax 05731 / 97 2028
E-Mail: info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de