

„Medikamente bekämpfen nicht die Ursache von Schlafstörungen. Ich rate davon ab“

Boris Fugger, Leiter des Schlaflabors am LKH Villach



DIE SONNTAGSREPORTAGE

Im Land der Träume

FAKTEN

Im Schlaflabor Villach wird seit 1998 der Schlaf der Kärntner erforscht. Das Einzugsgebiet umfasst aber auch Osttirol sowie Teile der Steiermark und Salzburgs.

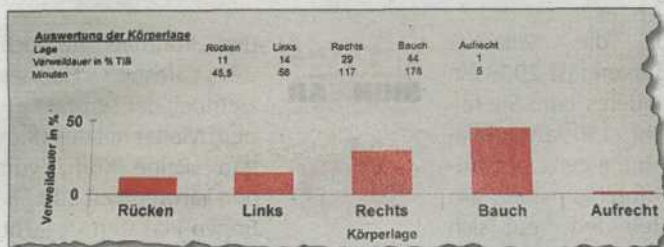
Leiter des Schlafla-

bors ist der Internist und Intensivmediziner Boris Fugger.

Seit Bestehen untersuchten drei Ärzte und sechs Krankenschwestern über 14.000 Patienten. Über 3000 wurden

auf Beatmungsgeräte gegen Schlafapnoe eingestellt.

2000 Patienten werden pro Jahr im Schlaflabor Villach untersucht. Zu Beginn waren es nur rund 300.



Laut Auswertung schläft „Versuchsobjekt“ Philip Stotter am häufigsten auf dem Bauch – einige Minuten sogar aufrecht

STOTTER



Das Schlaflabor im LKH Villach feiert sein zehnjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass legte sich ein *Kleine Zeitung*-Mitarbeiter eine Nacht lang als „Versuchskaninchen“ in die kärntenweit einzigartige Einrichtung. Unerwartetes Ergebnis: Der „Probeschläfer“ schnarchte gleich 400-mal.

PHILIP STOTTER

Check-in um 19 Uhr? An einem angenehmen Sommerabend hat man eigentlich Besseres vor, als sich ins Krankenhaus zu legen. Letztlich treibt einen aber doch die journalistische Neugier zum Portier des Villacher LKH. Man ist zum Einen auch als „Wohlschläfer“ an der Qualität seiner Nachtruhe interessiert. Zum Anderen feiert das Schlaflabor in der Draustadt das zehnjährige Jubiläum seines Bestehens. Unter der Leitung von Boris Fugger liefert das Institut wissenschaftliche Auswertungen der Schlafphasen.

Im ersten Stock steigt die Nervosität. Werde ich schlafen können? Was wird alles beobachtet werden? Dann ist der Eingang zum Schlaflabor gefunden. Die gesamte Station inklusive Zim-

mern ist angenehm kühl. Die Krankenschwestern begrüßen mich sehr freundlich. Das Einzelzimmer übertrifft alle krankenhäuslichen Erwartungen. Wie in einer kleinen, aber feinen Pension. Ein Holzbett, ein Nachtkästchen, ein Tisch, auf dem schon das Abendessen wartet, und zur großen Überraschung ein Flat-Screen-Fernseher. Beim zweiten Hinsehen erkenne ich auch die Videokamera, die die gesamte Schlafdauer aufzeichnet.

Nach dem Abendessen geht es zum Vorgespräch mit Schwester Dagmar. Hier wird Grundsätzliches über den Patienten eruiert. Die Krankengeschichte wird aufgerollt. Als ich erkläre, dass ich sonst grundsätzlich nicht vor 1 Uhr morgens zu Bett gehe, folgt ein etwas verwunderter Blick und die Antwort: „Um Mitternacht kommen wir normalerweise“





Vor der Nachtruhe wird „Probeschläfer“ Philip Stotter so richtig verkabelt. Die Auswertung am nächsten Morgen ergab dann Überraschendes: Er wurde gewissermaßen als Schnarcher entlarvt

JUST (3)

se mit unseren homöopathischen Tropfen.“

Dann wird der Körper zur Erforschung des Schlafes umfangreich verkabelt. Vier Sensoren werden am Kopf angebracht, um Hirnströme in unterschiedlichen Schlafphasen und Augenbewegungen zu analysieren. Zwei kommen in die Nase und einer an den Mund. So erkennt man das Verhältnis der Atmung. An Bauch und Brust werden Sensoren angebracht, um zu analysieren, ob stärker über das Zwerchfell oder die Lunge geatmet wird. Nicht zu vergessen das EKG.

Unruhige Beine

Auch die Beine bleiben nicht verschont. Das „Restless Leg Syndrom“ (Unruhige Beine Syndrom) ist zu einem Gutteil für Schlafstörungen verantwortlich. Hierbei leiden Patienten unter

dem nächtlichen Zwang, ihre Beine bewegen zu müssen. Daher wacht man oft auf und kommt selten in den Tiefschlaf oder in die REM-Phase, in der die Träume ausgelebt werden. Zu guter Letzt darf man sich selbst noch einen Finger aussuchen, dessen Kuppe mit einem „Infrarotpflaster“ verbunden wird. Dieses misst die Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen.

Nach einer 45-minütigen Prozedur bin ich verkabelt und für die Forschungsnacht bereit. Also ab in den Schlaf, obwohl es erst 22 Uhr ist? Versuchen kann ich es, auch als Nachtmensch. Die Angst vor der morgendlichen Blutabnahme um 5.30 Uhr hinderte mich vorerst noch daran, aber das bewährteste aller meiner Schlafmittel – ein Kreuzworträtsel – ließ mich um 0.20 Uhr in den Leichtschlaf sinken, wie die mor-

gendliche Auswertung bewies. Dieser wurde um 0.40 Uhr von einer anderen Leichtschlaf-Form abgelöst. Um 1.20 Uhr folgte die erste REM-Phase. Am Auswertungsausdruck erkennt man: Das Gehirn ist in der Traumphase beinahe gleich aktiv wie im Wachzustand. Die verschiedenen Schlafstadien wechselten dann die Nacht über.

Auswertung

Dank der Blutabnahme war's dann frühmorgens vorbei mit dem Forschungsschlaf und der Körper wurde endlich entkabelt. Nach dem Frühstück folgte das Auswertungsgespräch mit dem Stationsleiter Boris Fugger. „Sie sagten gestern zur Schwester, sie hätten das Gefühl, nachts viel zu schwitzen. Sie sind Schnarcher, obwohl Sie die Hälfte der Nacht am Bauch liegend verbringen.“

Das strengt den Körper an und man produziert bis zu einem Liter Schweiß pro Nacht.

Der Videobeweis erstickte alle Bestreitungsversuche im Keim. Gleich 400-mal in rund fünf Stunden kann ein Mensch also schnarchen. Das sei aber nicht rekordverdächtig, versichert der Arzt. „Problematisch wird Schnarchen erst, wenn man so wenig Luft bekommt, dass man davon aufwacht. Dann erreicht man selten die Tiefschlaf- und REM-Phase. Darunter leidet der gesamte Körper, enorme Folgeschäden können entstehen.“

Dadurch könne man Krankheiten, die sich untertags fatal auswirken, praktisch im Schlaf diagnostizieren, so Fugger. Ich jedenfalls freute mich schon sehr auf die kommende Nacht – endlich wieder ohne Kabel.