

Müde am Morgen? Dann sollten Sie möglichst bald ins Schlaflabor.



Foto: Peter Tomisch

Interview

Oft helfen schon kleine Rituale

Herr Dr. Duftner, was ist das Besondere am neuen Schlaflabor?

„Neben der neuesten Technik die Zusammenarbeit vieler medizinischer Disziplinen. Denn Schlafstörungen können viele Ursachen haben.“

Wer sollte zur Untersuchung kommen?

„Menschen, die nächtli-

che Atemaussetzer haben, unter Stress, Bluthochdruck oder starkem Übergewicht leiden.“

Wie findet man wieder einen gesunden Schlafrythmus?

„Oft hilft es schon, kleine Rituale einzuhalten. Etwa immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen.“

Ein Computer, der an die Arbeit erinnert, hat im Schlafzimmer nichts verloren.“



Dr. Jörg Duftner

Foto: Helmut

Emco-Klinik am Dürrnberg eröffnete eines der modernsten Labors weltweit:

High-Tech für gesunden Schlaf

Schnarchen kann tödlich sein! Klingt zunächst krass, stimmt aber tatsächlich. Denn Atemstillstände in der Nacht können Auslöser für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Die Emco-Klinik am Dürrnberg bei Hallein eröffnete ein hochmodernes Labor, wo mit High-Tech die Auslöser für Schlafstörungen aufgespürt werden.

Sich am Morgen bestens ausgeschlafen im Bett räkeln und voll Energie in den neuen Tag zu gehen – das ist für viele Menschen leider nur ein Wunschtraum.

„Bereits jeder Dritte klagt über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Jeder Zehnte hat das so genannte Schlafapnoe-Syndrom, das mit starkem Schnarchen

einhergeht und ernste gesundheitliche Schäden verursacht“, weiß der Innsbrucker HNO-Spezialist Dr. Thomas Mihatsch.

Sein Tiroler Kollege Dr. Jörg Duftner, der als ärztlicher Leiter des neuen Helios-Schlaflabors am Dürrnberg fungiert, erklärt, was sich in der Nacht abspielt: „Es kommt zu Atemstill-

ständen, die 60 Sekunden und länger dauern können. Dadurch sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut auf bis zu 70 Prozent ab.“

Die Folge: Statt der erhofften Erholung muss der Organismus auf Hochtouren arbeiten. Die Anstrengungen sind vergleichbar mit einer schweißtreibenden Bergtour. „Nach sechs, sieben Stunden Schlaf fühlen sich die Patienten wie gerädert, sind oft müder als am Vorabend“, erläutert Dr. Duftner.

Die Auswirkungen können drastisch sein: Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen oder Burnout sind nur einige Stichworte. Auch die Gefahr von Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt markant an.

Mit modernster Technik wird am Dürrnberg den Störungen auf den Grund gegangen. Die Patienten werden mit hochsensiblen Sensoren versehen, deren Daten wie in der Formel 1 per Telemetrie übertragen werden. Eine Infrarot-Kamera und

ein Mikrofon zeichnen alle Bewegungen und Geräusche auf. „Die Patienten kommen am Nachmittag, gehen in

VON GERNOT HUEMER

der Früh wieder nach Hause. In der Nacht können sie sich dank der neuen Messtechnik völlig frei bewegen, werden so wenig wie möglich aus ihrem natürlichen Rhythmus geholt“, so Duftner.

Krankenkasse und Zusatzversicherung übernehmen übrigens die Kosten der Diagnose-Nacht.

„Durch die Unterversorgung mit Sauerstoff schlittern viele unbemerkt in eine Krankheit.“

Schlaf Forscher Dr. Thomas Mihatsch

Schnell und unkompliziert werden die Sensoren angebracht.



Foto: Emco Klinik

salzburg@kronenzeitung.at