

Von Zappelbeinen und Atemaussetzern

Der erste Tag der offenen Tür im Schlafmedizinischen Zentrum der Thorax-Klinik war bestens besucht – Schlafapnoe stand im Mittelpunkt der Veranstaltung

Von Gaby Booth

Gut ausgeschlafen und voller Energie in den Tag starten – für manche Menschen ist das ein frommer Wunsch. Sie haben zwar ausreichend Zeit im Bett verbracht, doch von Nachtruhe konnte keine Rede sein. „Nach neuen Daten leiden etwa 30 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen an einer obstruktiven Schlafapnoe“, benennt Dr. Mavi Schellenberg, Ärztliche Leiterin des Schlafmedizinischen Zentrums der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg, einen Grund, warum die Nachtruhe für die Betroffenen mal wieder nicht erholsam war. Denn: Der Schlaf war von vielen Atemaussetzern unterbrochen.

Diese nächtlichen Atemaussetzer (Schlafapnoe) werden häufig nicht erkannt, haben aber mitunter schwerwiegende medizinische Folgen wie hohen Blutdruck, ein steigendes Risiko für Gefäßerkrankungen oder Herzrhythmusstörungen.



Mavi Schellenberg.
Foto: zg

Das Thema Schlaf beziehungsweise Schlaflosigkeit beschäftigt viele Menschen, und so war der erste „Tag der offenen Tür“ im Schlafmedizinischen Zentrum der Thoraxklinik entsprechend gut besucht. Die Gelegenheit zur Führung durch die Räume der Schlafmedizin mit erklärenden Informationen und die anschließenden Vorträge im Rohrbacher Schlösschen trafen einen Nerv. Auch wenn es mehrere Ursachen für Schlafprobleme gibt, stand an diesem Tag das Thema obstruktive Schlafapnoe, sprich nächtliche Atemaussetzer, im Mittelpunkt der Veranstaltung.

„Es besteht großer Aufklärungsbedarf, und vermutlich ist die Dunkelziffer der von Schlafapnoe Betroffenen viel höher“, stellt Mavi Schellenberg fest und möchte auch die Hausärzte und Fachärzte für das Thema sensibilisieren. Sollte bei Patienten Schlafapnoe festgestellt werden, bedeute das nicht unbedingt, dass diese behandelt werden müssen. Aber es besteht nach ihrer Ansicht eine diagnostische Lücke. Schellenberg: „Wir müssen uns auf die krank machenden Faktoren konzentrieren.“ Vor allem Frauen fallen



Das Team im Zentrum für Schlafmedizin weiß, dass viele Menschen unter einer ungestörten Nachtruhe leiden und will helfen. Denn vor allem nächtlichen Atemaussetzer (Schlafapnoe) haben mitunter schwerwiegende medizinische Folgen. Fotos: boo

ihrer Meinung nach durch die diagnostischen Raster. Wenn Patientinnen im ärztlichen Gespräch sagen, sie hätten keine Energie, seien nicht ausgeruht, überlastet, unkonzentriert, reizbar, würden als Erklärung häufig die Wechseljahre verantwortlich gemacht. Es bestehe eine große Hemmung, über schlechte Schlafqualität zu sprechen.

„Was ist eigentlich gesunder Schlaf?“ Auf diese Frage erwarteten die Zuhörer Antworten. Dr. Eva Gaitzsch, Assistenzärztin für Pneumologie und Beatmungsmedizin, gab Tipps und räumte mit einigen irigen Vorstellungen auf: Hat man zu wenig geschlafen, kann man das nicht nachholen. „Wenn Ihnen mittags nach einem „Powernap“ – einem kleinen Mittagsschlaf – ist, legen Sie sich hin, aber nicht nach 15 Uhr. Melatonin ist kein Schlafmittel, hilft aber bei Jetlag“, erläuterte sie. Generell gilt, so Eva Gaitzsch: Der Mensch braucht sieben bis neun Stunden Schlaf. Wer auf Dauer zu wenig schläft, kann krank werden, sogar das

Immunsystem schwächen. „Die Schlafarchitektur ist wichtig, am besten geregelte Zeiten einhalten“, rät die Medizinerin. Und: Das von Computern, TV und Handys ausgestrahlte blaue Licht wirkt sich negativ auf den Einschlafprozess aus.

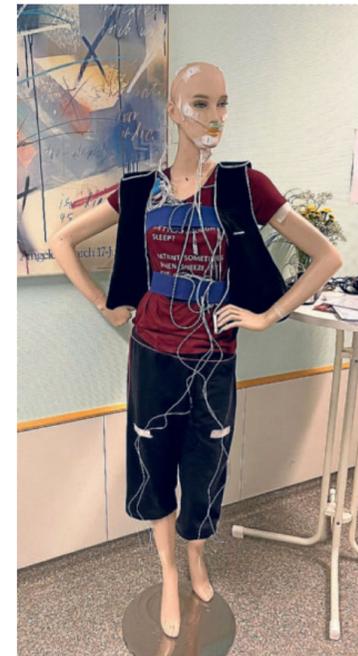
Neben der Schlafapnoe interessierte das Publikum im Schlaflabor die Themen „Zappelbeine“, also wenn der Schlaf durch Beinbewegungen gestört wird. Außerdem, ob und wie sich Schlafen im Alter verändert und ob Schnarchen gefährlich ist. Konkret ging es um folgende Fragen, die Beatrix Maas, seit über dreißig Jahren Pflegerische Leiterin des Zentrums für Schlafmedizin, beantwortete.

■ **Wie komme ich ins Schlaflabor?** Bevor man einen Termin zur Überprüfung bekommt, muss eine fachärztliche Untersuchung erfolgen. Beispielsweise bei Kardiologen, Pneumologen und HNO-Ärzten. Mit einer polysomnographischen Untersuchung wird festgestellt, ob nächtliche Atemaussetzer vorliegen. Mit

diesen Befunden kann ein Termin im Schlaflabor vereinbart werden.

■ **Wie lange ist die Wartezeit?** In der Regel sechs Monate, bei schweren Fällen geht das schneller, kommt man auf eine Dringlichkeitsliste. Momentan gibt es sechs Betten, demnächst sieben.

■ **Was passiert im Schlaflabor?** Zu Beginn findet ein ausführliches Gespräch statt, in dem Schlafmediziner beispielsweise nach körperlicher Aktivität, bestimmten Gewohnheiten wie Kaffee- oder Alkoholkonsum fragen. Manchmal ist es hilfreich, dass der Partner dabei ist, um Aussagen über Atemaussetzer und Schnarchen zu bekommen. Im Einzelzimmer beginnt die Untersuchungsnacht mit dem Anlegen verschiedener Messgeräte, man wird verkabelt. An Kopf und Körper werden Elektroden angebracht, an Bauch und Brustkorb ein Gurt angelegt. Nach dem Einschlafen wird der gesamte Schlaf überwacht. Herzfrequenz, Gehirnströ-



Wie diese Puppe wird auch der Patient mit verschiedenen Messgeräten verkabelt.

me, Sauerstoffsättigung im Blut, die Muskelaktivität werden gemessen.

■ **Wie geht es weiter?** Wird eine Apnoe festgestellt, richten sich die Therapiemöglichkeiten nach Grad und Ursache der Erkrankung. Liegt Übergewicht vor, kann eine Gewichtsreduktion für Verbesserung sorgen. Bei leichtgradigen Befunden kann eine Zahnschiene helfen. Tritt die Apnoe nur in Rückenlage auf, empfiehlt sich ein Vibrationsgurt. In vielen Fällen gilt die Maskentherapie als Gold-Standard. Das ist eine Überdrucktherapie, bei der eine Maske für einen kontinuierlichen Atemwegdruck sorgt. Dadurch bleiben die Atemwege offen, die Häufigkeit der Aussetzer wird reduziert.

■ **Kann man mit Maske schlafen?** Die meisten Betroffenen, die unter einer Schlafapnoe leiden, berichten bei konsequenter Anwendung von einem deutlich besseren und ungestörten Schlaf.

Rohrbrüche waren schnell behoben

Wasserversorgung war bis zum Abend wieder hergestellt – Auch Ursache der Druckerhöhung steht fest

Just. Gleich sechs Wasserrohrbrüche haben sich am Mittwochvormittag in Heidelberg ereignet, 71 Haushalte waren betroffen. Schon am Nachmittag waren gut zwei Drittel von ihnen wieder mit Wasser versorgt – und am späten Abend floss bei allen wieder das Wasser aus den Leitungen, wie die Stadtwerke am Donnerstag mitteilen. Sie sei ganz begeistert, wie schnell die Kollegen das hinbekommen hätten, so eine Sprecherin.

Zu den Rohrbrüchen war es aufgrund einer Druckerhöhung im Wasserversorgungsnetz der Stadtwerke Heidelberg gekommen, auch in Eppelheim barsten die Rohre an zwei Stellen. Am Donnerstagmittag stand dann auch die Ursache für die Druckerhöhung fest: Sie lag laut Stadtwerken in einer betriebsnotwendigen Abschaltung einer großen Transportleitung, „die zu einem außergewöhnlich



Recht mitgenommen sah das Rohr aus, das dem erhöhten Druck nicht standgehalten hatte.

chen Betriebszustand geführt hat“. Die Netzstabilität habe jedoch schon nach kurzer Zeit wieder hergestellt werden können.

Markus Morlock, Abteilungsleiter Anlagenservices bei den Stadtwerken

Heidelberg Netzen, betonte, man werde die Situation von Mittwoch in den nächsten Tagen weiter detailliert analysieren. „Wir nehmen das ganz genau und überprüfen sehr sorgfältig alle Daten“, sagte auch die Stadtwerke-Sprecherin. Morlock entschuldigte sich zudem bei allen Betroffenen, die bei den sommerlichen Temperaturen mehrere Stunden ohne Trinkwasser aus der Leitung auskommen mussten. Zudem bedankte er sich für das Verständnis, das den Mitarbeitern entgegengebracht wurde, sowie auch bei allen beteiligten Kräften für ihren großen Einsatz.

Die Rohrbrüche betrafen Hand- schuhsheim, Rohrbach und die Weststadt. In der von Radfahrern viel befahrenen Gaisbergstraße liefen im unteren Teil am Adenauerplatz noch am Donnerstag die letzten Arbeiten.



Eines der geborstenen Rohre lag in der Gaisbergstraße; für Radfahrer gab es nur auf dem Gehweg Durchkommen. Am Donnerstagmittag liefen noch die letzten Arbeiten. Fotos: jus

Leere Räume schmücken und miteinander in Austausch kommen

Ein Bürohaus diente der kreativen Zwischennutzung – In Bergheim waren in der Poststraße 36 die Arbeiten von 14 Heidelberger Künstlern zu sehen

Von Julia Blank

„Post*36“ – ein Beispiel dafür, wie sich leer stehende Räume kreativ nutzen lassen – hat jetzt mit einer Finissage ein feierliches Ende gefunden. Vierzehn Künstler, Designer und Fotografen hatten die Chance, in der Poststraße 36 ihre vielfältigen Werke zu präsentieren und in einen Austausch kommen.

Ihre Kunst könnte dabei nicht unterschiedlicher sein. Zwischen Ölmalereien von Nikolai Bolik, die eine dunkle Welt zwischen Realität und Fantasie darstellen, über schillernde Lichtinstallationen von Max Wagenmann bis hin zu geometrischer Heidelberg-Fotografie von Linus Maletz konnten die Besucher auf der Finissage in die Vielfalt der Kunst eintauchen. Ein Angebot, das nicht nur geladene Gäste anlockte, sondern auch Menschen, die durch Zufall vorbeikamen: „Das Besondere hier war, dass die Zwischennutzung mitten in der Stadt war. So



Sibel Abu-Zahra gehörte zu den Künstlern, die nun in der Poststraße ihre Werke ausstellen konnten. Die Zwischennutzung eines Bürohauses machte es möglich. Foto: Philipp Rother

konnten auch spazierende Menschen einfach mal vorbeischauen, auch wenn sie mit dem Thema eigentlich gar nichts zu tun haben, und sich kurz aus der lauten stressigen Einkaufsstadt zurückziehen“, erklärte Shiva Hamid von der Heidelberger Kultur- und Kreativwirtschaft.

Einige Besucher waren so begeistert, dass sie sogar das ein oder andere Werk erwarben – eine wertvolle Chance vor allem für unbekanntere Künstler, die sich ein eigenes Atelier nicht leisten könnten. „Die Künstler hatten das Glück, hier nur die Betriebskosten zahlen zu müssen. Außerdem sind sie durch die Kurzfristigkeit des Angebotes auch nicht zu lange an einen Ort gebunden.“

Für die Künstler wurde das Atelier nicht nur ein Ort zum Austausch, sondern auch ein Ort, um sich gegenseitig zu helfen, erzählte Veranstalterin und Geschäftsleiterin des Kreativvereins „FormAD“, Nahal Najafi: „Es war wunderschön. Wenn du da reinkommst und Leu-

te siehst, die noch nie den Raum hatten, sich kreativ auszuleben und die dann total aufblühen. Oft gab es auch Künstler, die eigentlich nur ab und zu kommen wollten und dann doch jeden Tag da waren.“ Auch der Heidelberger Leland Leichman wusste die Chance sehr zu schätzen: „Ich habe zwar zu Hause ein Studio, aber es war sehr wertvoll, diesen Space hier noch zu haben. Hier war ich viel konzentrierter und inspirierter. Ich habe in der Zeit an 15 Kunstwerken gearbeitet – das ist eine Menge. Ich bin ein Frühaufsteher und war oft schon um fünf Uhr mit meinem Morgenkaffee hier am Arbeiten und bin bis nachmittags geblieben.“

Zwischennutzungsangebote sind trotz ihrer Vorteile immer noch rar. Shiva Hamids Appell lautete deshalb: „Falls euch leer stehende Räume zur Verfügung stehen, meldet euch!“ Interessenten können sich per E-Mail an kreativwirtschaft@heidelberg.de wenden.