



Wenn hartnäckige Schlafprobleme über längere Zeit Euren Alltag erschweren und Ihr dem Problem endlich auf die Spur gehen wollt, kann sich ein Besuch im Schlaflabor lohnen. Wie dieser abläuft und was Euch da erwartet, lest Ihr hier.

Warum überhaupt ins Schlaflabor?

Oft ist unklar, worin der Ursprung eines Problems wie bspw. extremer Tagesmüdigkeit liegt. Denn leider können Schlafprobleme ganz verschiedene Ursachen haben, oftmals auch mehrere gleichzeitig. Möchte man die Qualität seines Schlafes nachhaltig verbessern und seiner Lebensqualität und Gesundheit somit etwas Gutes tun, sollte man gezielt an diesen Ursachen ansetzen und nicht nur die Symptome bekämpfen.

Um herauszufinden, welcher Bereich des Schlafs gestört ist – bspw. die Atmung während des Schlafens – und inwieweit dadurch tagsüber verschiedene Körperfunktionen eingeschränkt sind, wird in einem Schlaflabor ein Gesamtbild über das Schlaf- und Wachverhalten erstellt. Dabei wird auch das soziale Umfeld (Familie, Beruf etc.) einbezogen. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse kann im Nachgang eine angemessene Therapie begonnen werden.

So verläuft die Nacht im Labor

Eure Aufgabe im Schlaflabor ist eigentlich ganz einfach: Ihr müsst nicht viel machen, außer einschlafen. Vor dem Zubettgehen werdet Ihr jedoch noch an einige Messgeräte angeschlossen. Diese erfassen u. a. folgende Parameter:

- Körperbewegungen
- Herzfrequenz und Atmung
- Muskelspannung
- Gehirnaktivität

Auch eine Videokamera und ein (Schnarch-)Mikrofon sind meist Teil der Aufnahme. Morgens werdet Ihr entweder von selber wach oder geweckt und anschließend von den Kabeln befreit. Mit Schlafragebögen, die Ihr vor dem Einschlafen und auch nach dem Aufwachen bearbeiten müsst, werdet Ihr zu Eurem Befinden, zum Schlafverhalten und zur Schlafqualität in den vergangenen Wochen befragt.

Das Schlafprofil – Schlafqualität schwarz auf weiß

Die Gehirnaktivität kann mithilfe eines EEG (Elektroencephalogramm = Gehirnstrommessung) aufgezeichnet werden. Dazu bekommt Ihr kleine Elektroden an den Kopf geklebt, die die elektrische Spannung an der Kopfhaut aufnehmen. In unterschiedlichen Phasen (Einschlafphase, Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf und Wachphasen) zeigt das Gehirn unterschiedliche Aktivität. Diese Aktivität wird in Form von Wellen am Computerbildschirm dargestellt.

Aus dem so entstehenden Muster erkennt man bspw. den Zeitpunkt des Einschlafens, wann Ihr in welcher Schlafphase angekommen seid und wie lange Ihr dort verweilt. Am Morgen danach liegt dann ein Schlafprofil („Hypnogramm“) vor – ein Diagramm, aus dem man ablesen kann, wie die Nacht verlaufen ist.

Tagesaktivität gibt Aufschluss über Schlafqualität

Gestörter Schlaf wirkt sich tagsüber auf verschiedene Körperfunktionen aus, bspw. die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Andersherum haben aber auch unsere Tagesaktivitäten einen Einfluss auf unseren Schlaf. Durch verschiedene Messungen – meist am Tag nach einer Nacht im Schlaflabor – können Parameter wie Schläfrigkeit, Müdigkeit, Leistungsfähigkeit sowie Befindlichkeit ermittelt werden. Dies sind wichtige Merkmale, um eine Diagnose zu stellen. Die Tagesmessungen reichen von einfachen Tests mit Stift und Papier bis zu sehr aufwendigen Apparaturen wie einem Fahr Simulator zur Fahrtauglichkeitsprüfung.

Gut Ding will Weile haben ...

Eine einzelne Nacht im Labor reicht leider nicht immer aus, um an die Erkenntnisse zu gelangen, die man zutage fördern möchte. Denn in der ersten Nacht in ungewohnter Schlafumgebung schlafen einige Menschen nicht so gut wie zu Hause, was die Messungen unter Umständen stark verzerren kann. Für ein aussagekräftiges Ergebnis der Messung ist folglich ein Aufenthalt von zwei oder auch drei Nächten ratsam.



Wusstest Du schon?

Das erste Schlaflabor wurde in den 1960er Jahren in Kalifornien (USA) eröffnet. In Deutschland gibt es aktuell mehr als 300 Schlaflabore.

Nichts zu befürchten!

Keine Sorge, eine Nacht im Schlaflabor tut nicht weh. Das Anbringen der Elektroden kann leicht an den Haaren ziehen und an der Kopfhaut gerötete Stellen zurücklassen. Doch abgesehen davon und von der ungewohnten Umgebung ist der Aufenthalt im Schlaflabor für die meisten Menschen keine unangenehme Erfahrung. Ihr werdet dort nicht allein gelassen. Es gibt immer eine Klingel, mit der das Personal gerufen werden kann – genau wie im Krankenhaus. Das Lieblingskissen, das Handy oder für Kinder das Kuscheltier dürfen mit. Man soll sich trotz verkabelter Umgebung schließlich wohl fühlen und gut schlafen.

LETSLEEP-TIPPS

- Unter www.dgsm.de/schlaflabore_liste.php findet Ihr eine Übersicht der Schlaflabore in ganz Deutschland, die von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin anerkannt sind.
- Wenn Ihr Euch nicht sicher seid, ob ein Besuch im Schlaflabor nötig ist oder nicht, spricht mit Eurem Arzt. Auch auf www.letsleep.de findet ihr hierzu einige Hinweise, die eine Einschätzung erleichtern.
- Die Kosten für eine Untersuchung im Schlaflabor werden meist von den Krankenkassen übernommen. Doch da sich das von Zeit zu Zeit ändert, kann ein Anruf bei der eigenen Kasse sicherlich nicht schaden.
- Für eine Nacht im Schlaflabor benötigt Ihr einen Überweisungsschein vom Arzt (HNO, Pneumologe, Hausarzt etc.) und eine Tasche mit persönlichen Dingen, die Ihr auch für eine Übernachtung im Hotel benötigt (Zahnbürste, Schlafanzug, Buch etc.).