

# Dauerhaft schlaflos? Dann ab ins Labor!

KLINIK-SERIE (4): Luisenkrankenhaus hilft bei Schlafproblemen

Von unserem Redaktionsmitglied  
Nina Schmelzing

**Bergstraße/Lindenfels.** Wer morgens gut erholt aus den Federn springt, weiß vielleicht gar nicht, wie gut es ihm geht. Denn für viele Menschen bleibt ein solcher Start in den Vormittag ein schöner Traum. Sie wälzen sich nachts stundenlang im Bett herum, finden keine Ruhe – und erst kurz bevor der Wecker klingelt, fallen ihnen die Augen zu. Wenn sie dann aufstehen müssen, fühlen sie sich wie gerädert.

Andere wundern sich darüber, warum sie sich morgens total fertig fühlen, obwohl sie nach eigener Einschätzung geschlafen haben wie ein Stein. Warum brauchen wir den Schlaf überhaupt? Was geschieht in den sechs bis acht Stunden jede Nacht, die wir scheinbar nur nutzlos verschlafen? Offenbar eine ganze Menge. Nicht zufällig gibt es schließlich auch den Rat, eine Nacht darüber zu schlafen, wenn man bei einer Entscheidung nicht weiterkommt.



Einblicke in den Klinikalltag

„Schlaf ist ganz wichtig. Alles, was wir tagüber erleben, wird in dieser Zeit verarbeitet – und zwar nicht nur psychisch, sondern auch körperlich“, sagt Dr. Brigitte Dudek. Die Pneumologin kennt sich mit dem Thema sehr gut aus. Schließlich ist sie als leitende Lungenspezialistin am Luisenkrankenhaus in Lindenfels unter anderem für das Schlaflabor dort zuständig. Und durch ihre Arbeit weiß die 46-Jährige, dass viele Menschen sich nichts sehnlicher wünschen als erholsame Nachtruhe.

## Verkabelt ins Bett

Natürlich schläft jeder einmal schlecht. Traurige Erlebnisse oder Krankheiten können ebenfalls Ursache dafür sein, dass man nachts kein Auge zumachen kann. Wenn sich aber der Grund für eine dauerhafte Schlafstörung nicht ermitteln lässt, dann kann ein Aufenthalt im Schlaflabor helfen. Die Überweisung erhält man über den Hausarzt.

Wie ein Labor sehen die kreisweit einzigen Räume im Luisenkrankenhaus aber gar nicht aus. Eher wie einfache Hotelzimmer. In das jeweilige Einzelzimmer bringt der Schlaflose seine eigenes Kopfkissen mit, auch eigene Bettwäsche, wenn er Allergiker ist. Er richtet sich gemütlich ein – und selbst ein Kuscheltier ist erlaubt. Denn die Situation im Labor soll der üblichen zu Hause möglichst nahe kommen. Im Unterschied zu daheim schläft der Patient allerdings verkabelt.

Damit Dr. Dudek und ihr Team herausfinden können, was den Patienten plagt und am Durchschlafen hindert, werden alle einzelnen Schlafphasen per Video und

Computer genau überwacht. Bis zu 17 unterschiedliche Körperfunktionen können dank moderner Technik problemlos überwacht werden: Hirnströmungen, Augenbewegungen, Atmung, Muskeltonus und Beinbewegungen werden unter anderem aufgezeichnet.

Nächtliche Aktivitäten sind bei allen Menschen vorhanden. Selbst wer zu den Glücklichen gehört, die meistens selig schlummern können, ist im Schlaf in Bewegung. „Man träumt immer“, weiß Dr. Brigitte Dudek. Die allermeisten Träumer aber können sich beim Aufwachen nicht mehr daran erinnern – und so bleiben die Nachstunden ziemlich geheimnisvoll.

## Ein paar Sekunden weggenickt

Übrigens schläft man in jedem Alter anders und unterschiedlich lang. Niemand wundert sich, wenn Neugeborene bis zu 20 Stunden am Tag verdösen. Und dass kleine Kinder früher ins Bett gehen als Erwachsene, ist ebenfalls klar. Wer berufstätig ist und Familie hat, wünscht sich oft, mehr schlafen zu können. Im fortgeschrittenen Alter hätte er oft endlich die Zeit – aber dann braucht der Körper nicht so viele Stunden zum Schlafen.

„Die Bettzeit verlängert sich, aber nicht die Schlafenszeit.“

Nach dem Berufsleben genießen es viele Rentner, wenn sie nachmittags ein Nickerchen machen können. Die Auszeit sollte sich aber auf höchstens eine halbe Stunde beschränken, rät Dudek. Andernfalls ist man ansonsten so ausgeruht, dass abends der Schlafdrang entfällt. Und dann wird es nichts mit der erholsamen Nachtruhe.

Auch viele Kinder leiden unter Schlafstörungen. Oft sind Belastungen in der Schule mit dafür verantwortlich. Und wer jahrelang Schicht arbeitet und sich dadurch keinen regelmäßigen Schlafrythmus aneignen konnte, hat es auf die Dauer auch schwer mit dem Erholungsschlaf.

Im Schlaflabor – vier Plätze gibt es in Lindenfels – behandelt die Ärztin aber nicht nur Patienten, die nachts nicht mehr abschalten können. Es gibt auch andere „Schlafkrankheiten“ – den Sekundenschlaf beispielsweise. Der kann Patienten überfallen, die sich eigentlich topfit fühlen. Ein kurzes Wegnicken ist zwar meistens harmlos – aber spätestens dann nicht mehr, wenn der Betroffene ein Auto lenkt oder gar Busfahrer oder Pilot ist.

Auch Schlafapnoiker suchen Hilfe im Luisenkrankenhaus. Unter Atemstillständen während des Schlafs leiden sehr viele Menschen. Die Dunkelziffer ist groß. Dudek ist sicher: „Es gibt mehr Schlafapnoiker als Diabetiker.“ Die Behandlungsmöglichkeiten sind inzwischen „toll“, sagt die Ärztin. Die Patienten müssten keine Angst mehr haben.

► Im Bett nur Schlafen oder Sex; Daten



Wie ein einfaches Hotel-Einzelzimmer sieht das Schlaflabor im Luisenkrankenhaus aus. Der Patient soll sich schließlich wohlfühlen. Damit Dr. Brigitte Dudek (vorne) den Grund für seine Schlafstörung herausfindet, muss er dort allerdings verkabelt schlummern. sch/Bild: Lotz

## Im Bett nur Schlafen oder Sex

Fachärztin gibt zehn Tipps zur „Schlafhygiene“

**Bergstraße.** „Viele Leute haben das Schlafen verlernt“, hat Dr. Brigitte Dudek festgestellt. Ihre Patienten führen daher ein detailliertes Morgen- und Abendprotokoll, in dem sie zum Beispiel genau vermerken, wieviel Kaffee, Cola und Alkohol sie tagsüber getrunken haben und welchen Belastungen sie ausgesetzt waren. Auch wie lange der Patient sich bereits vor seiner Einschlafzeit im Bett aufhielt, wird notiert.

Manches quälende Schlafproblem lässt sich nämlich allein mit Disziplin beseitigen. Regel eins der zehn Tipps zur „Schlafhygiene“, die Dr. Dudek ihren Patienten schriftlich austellt, lautet: Schlafzimmer und Bett sollten ausschließlich fürs Schlafen und zu sexuellen Aktivitäten genutzt werden.

Fernseher oder Computer haben im Schlafzimmer jedenfalls nichts zu suchen und auch ein Schreibtisch im Blickfeld kann die Erholung verhindern.

## Fernseher raus...

Wer diesen Tipp beherzigt und zudem erst zu Bett geht, wenn er müde ist, sowie einen Mittagsschlaf auf maximal 20 Minuten begrenzt, hat bereits gute Erfolgsaussichten auf besseren Schlaf – wenn die Ursachen nicht auf medizinische Probleme zurückzuführen sind. Ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus und Rituale erleichtern

eine ungestörte Bettruhe auf Dauer ebenfalls.

Das Schlafzimmer ist idealerweise weitgehend geräuschisoliert, abgedunkelt und nicht wärmer als 15 Grad. Außerdem sollte man weder mit vollem Magen (die letzte Mahlzeit sollte etwa drei Stunden zurückliegen) noch hungrig zu Bett gehen.

Wenn man garantiert gut schlafen möchte, dann verzichtet man auch freiwillig auf Alkohol und Zigaretten am Abend und verneigt sich zudem Kaffee und schwarzen Tee. Selbst Cola sollte tabu sein.

## ... aus dem Schlafzimmer

Leichten Sport empfehlen Fachleute natürlich auch. Das Training – etwa 20 Minuten täglich – sollte aber nicht unmittelbar vor der Bettruhe liegen. Einführen sollten Leute, die Probleme mit dem Schlafen haben, dagegen Rituale. Eine immer gleiche Vorbereitung auf das Zubettgehen reduziert nach Angaben von Fachleuten die Anspannung, unter der viele Schlaflose leiden. Länger als zwei Wochen sollten Schlaflose keinesfalls Schlafmittel nehmen, warnt Dr. Brigitte Dudek.

Zu den „10 goldenen Regeln für einen gesunden Kinderschlaf“ gehört, dass Kinder in ihrem eigenen Bett schlafen. Laut Bundesverband Schlafapnoe Deutschland haben fast zehn Prozent der Schulanfänger Einschlafstörungen.

## Daten zum Luisenkrankenhaus

**Bergstraße/Lindenfels.** Das Luisenkrankenhaus in Lindenfels besteht nicht nur aus dem Schlaflabor, das vier Patienten aufnehmen kann. (Die Wartezeit für einen der Plätze dort beträgt derzeit fünf Wochen). Das Haus, das 1974 in Betrieb genommen wurde, hat insgesamt vier Fachabteilungen.

Neben der Chirurgie und der Anästhesie sind das die Gynäkologie und Geburtshilfe sowie die Innere Abteilung mit der Intensiv-Abteilung und dem Rettungswesen.

## 111 Betten, zentrale Lage

Ärztlicher Direktor des Luisenkrankenhauses ist Dr. Wolf-Werner Huep.

Die Klinik im Schlierbacher Weg in Lindenfels verfügt über insgesamt 111 Betten. Träger des Hauses ist der Hessische Diakonieverein mit Sitz in Darmstadt.

Zu seinen besonderen medizinischen Angeboten zählt das Luisenkrankenhaus, das in der Ortsmitte von Lindenfels liegt, die Schlafmedizin. Sehr gefragt ist auch die Diabetikerschulung. sch

## Guten Unterricht gibt es nicht aus der Schublade

Viel Freude und wachsende Anforderungen: Alltag an der Bensheimer Joseph-Heckler-Schule / „Die wenigsten bleiben bis 65“

**Bergstraße.** Die Arbeit eines Grundschullehrers hat zwei Seiten: Sie ist schön und anstrengend zugleich. Das sagen Annette Scherf, die an der Bensheimer Joseph-Heckler-Schule unterrichtet, und Konrektorin Birgit Eisele-Schütz. Zum einen berichten sie von „viel Freude“ und „schönen Momenten“. Zum anderen kommt der wachsende Druck zur Sprache, stets zwischen leistungsstarken und leistungs-

schwachen Schülern ausgleichen und immer mehr Erziehungsarbeit leisten zu müssen.

Man merkt den beiden an, dass sie ihre Arbeit ernst nehmen und nicht das Vorurteil vom desinteressierten Pauker bedienen, der sich nach dem Unterricht auf die faule Haut legt. „Das Schönste an meinem Beruf ist für mich der Umgang mit den Kindern“, sagt Scherf, die bereits seit

1972 an der Joseph-Heckler-Schule unterrichtet. Außerdem freut sie sich über den Lernzuwachs ihrer Schützlinge, gerade in der ersten Klasse.

## „Oma“ hat noch keiner gesagt

Selbst nach Jahrzehnten im Schuldienst erlebt sie immer wieder Positives. „Ich mag die Anhänglichkeit der Kinder, die einen als Mutterersatz sehen.“ Auch seien Grundschüler uneingeschränkt ehrlich. „Heute siehst du aber komisch aus“, auch das hat die Lehrerin schon zu hören bekommen. Darüber kann Annette Scherf aber lachen. Auch hat sie nichts dagegen, mit „du, Frau Scherf“ oder sogar „Mama“ angesprochen zu werden. „Aber wenn ein Schüler Oma zu mir sagt, gebe ich meinen Beruf auf“, sagt sie augenzwinkernd.

Doch der Alltag mit Sechs- bis Zehnjährigen hat tatsächlich seine Schattenseiten – und die nehmen zu. „Ich habe es noch nie bereut, mich für den Beruf der Grundschullehrerin entschieden zu haben“, berichtet Annette Scherf. „Aber manchmal bin ich froh, wenn die Kinder nach der vierten Klasse weggehen.“

An der Joseph-Heckler-Schule hat man festgestellt, dass sich Verhaltensauffälligkeiten häufen. „Die Kinder sind aggressiv und zum Teil überhaupt nicht mehr ansprechbar“, hat Scherf in den letzten Jahren festgestellt. „Einzelnen sind sie alle lieb, aber in der Gruppe oft sehr schwierig.“

Vor allem nach einem verregneten Wochenende hat die Lehrerin Probleme, für Ruhe und Aufmerksamkeit zu sorgen. „Dann merkt man, dass die Kinder viel zu viel ferngesehen haben“, sagt sie. Viel zu

viel ströme auf ihre Schüler ein, die das überhaupt nicht mehr verarbeiten könnten.

Zudem nimmt die Erziehungsarbeit, die Annette Scherf und ihre Kollegen leisten müssen, immer mehr Raum ein. Vom wohlherzogenen Schüler, der den Lehrer morgens artig grüßt, ist nicht mehr viel übrig. „Die Eltern denken, sie könnten alles an die Schule abtreten“, berichtet Scherf. „Wenn sie zu Hause aber nicht mitarbeiten, haben wir in der Schule keine Chance.“ Die Lehrer sind nur vormittags für die Kinder da, den Rest müssen die Eltern bestreiten. „Dazu gehört auch eine ordentliche Hausaufgabenkontrolle“, macht Scherf eindringlich klar.

## Ein Fundament fürs Leben

Zur Erziehungsarbeit gesellen sich Unterrichtsvorbereitung, Elterngespräche, Konferenzen und vieles mehr. „Manche glauben, man kann einfach die Schublade aufmachen und den Unterricht rausholen. Das geht so aber nicht“, meint Konrektorin Birgit Eisele-Schütz. Bei einem guten Lehrer reicht das Bewusstsein eben über die Schublade oder besser gesagt den Tellerrand hinaus.

„In der Grundschule legen wir ein Fundament. Das ist eine ganz wichtige Arbeit und vielen Leuten gar nicht bewusst“, sagt Eisele-Schütz. Kindern den Spaß am Lernen und soziale Kompetenzen zu vermitteln ist ein wichtiger Teil davon. Aber: „Je älter man wird, desto weniger schafft man die ständigen Forderungen“, berichtet Scherf. „Die wenigsten Grundschullehrer bleiben bis 65.“ rk

► WELT UND WISSEN, Seite 20



Grundschullehrerin Annette Scherf unterrichtet seit 35 Jahren an der Bensheimer Joseph-Heckler-Schule. Sie hat festgestellt, dass sich die Probleme im Unterricht häufen. Bild: Lotz

## Preise der GGEW bleiben vorerst stabil

**Bergstraße.** Zum 1. Mai hat der Stromanbieter Entega seine Preise erhöht. Die Bensheimer GGEW AG hat bislang nicht nachgezogen. Dafür musste die Entega, eine Vertriebs-Tochter des Darmstädter HSE-Konzerns, im vergangenen Monat eine Abwanderung von rund 600 Kunden zur GGEW hinnehmen (wir berichteten). Man rechne jedoch mit einer Rückbewegung, blieb Entega-Geschäftsführer Karl-Heinz Koch gelassen. Er geht davon aus, dass die GGEW im Herbst mit einer Tarifierhöhung nachziehen muss.

Für GGEW-Chef Dr. Peter Müller ist die Preisfrage bei Weitem nicht so eindeutig, wie man sie bei der Konkurrenz sieht. „Ob die Preise im Herbst steigen, kann man derzeit noch nicht sagen“, hielt sich Dr. Müller auf Nachfrage des Bergsträßer Anzeigers bedeckt. Nur so viel wollte er sagen: „Wir halten unsere Preise den Sommer über konstant und erhöhen auch zum 1. Juli nicht.“ Außerdem werde die GGEW in jedem Fall günstiger bleiben als die Entega. „Und mit den Dumpingpreisen von eben vergleichen wir uns nicht“, lehnte Müller eine Gegenüberstellung mit dem Bensheimer HSE-Ableger ab.

Derzeit gehört die GGEW zu den drei günstigsten Strombietern im hessischen Landesvergleich. Ob die Tarife im Herbst erhöht werden müssen, hänge von der Entwicklung der Energiepreise ab, so Dr. Müller. „Wir haben keine großen Kraftwerke, müssen die Energie daher vom Großhandelsmarkt einkaufen“, sagte der GGEW-Chef. „Der Energiepreis kann sich gut oder schlecht entwickeln – bei einer guten Entwicklung könnten wir auf eine Preiserhöhung sogar verzichten.“ Und in dieser Hinsicht sei man bei der GGEW guter Hoffnung. rk