



## Die Kunst des Schlafens - Strategien moderner Schlafmedizin

Etwa ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir, ein Drittel von dem wir so gut wie nichts wissen. Unser Organismus schaltet um in eine Ruheposition und das einzige was uns im besten Fall bleibt sind Fragmente von Träumen. Die Deutung dieser Träume ist in allen Kulturen lange das einzige Mittel gewesen Erkenntnisse mehr oder weniger fragwürdiger Art über den schlafenden Menschen zu erhalten. Erst die moderne Schlafmedizin hat begonnen sich wissenschaftlich mit dem Phänomen Schlaf, mit den Leistungen unseres Körpers und mit den Gefahren, die auf dem Weg durch die Nacht lauern, zu beschäftigen.

Dr. Bernd Schuster, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde aus München, der sich schon lange mit den Ursachen und Folgen von Schlafstörungen beschäftigt, betont die zunehmende Bedeutung der Schlafmedizin in der modernen Gesellschaft: "Leistungsanforderung und Schnellebigkeit stellen enorme Ansprüche an den Organismus, der auf eine Regeneration obligat angewiesen ist. Im Schlaf werden unsere Batterien wieder aufgeladen. Ist dieser Mechanismus gestört, kann es mittelfristig zu ernsthaften Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems kommen.

Leistungsminderung, chronische Müdigkeit, morgendliche Kopfschmerzen, Schnarchen, Herzrhythmusstörungen, Libidoverlust sind Symptome, die auf einen gestörten Schlaf hinweisen und den Patienten zum Spezialisten führen. Die Polygraphie ermöglicht ein ambulantes Screening des Patienten.



Dr. Bernd Schuster

Dabei werden verschiedene Funktionen, wie Atemfluss, Sauerstoffsättigung, EEG etc. während des Schlafes über ein kleines tragbares Gerät aufgezeichnet. Die Auswertung ermöglicht einen objektiven Blick auf die bislang verborgenen Strukturen des Schlafes. Häufig handelt es sich jedoch um ein mechanisches Problem der oberen Luftwege, die entweder

zu eng sind oder durch mangelnde Elastizität zusammenfallen. Die betrifft im wesentlichen Zungengrund, Gaumensegel und Schwellkörper der Nase. "Hier können minimalinvasive, ambulant durchzuführende Eingriffe erfolgreich eingesetzt werden" erklärt Dr. Bernd Schuster. Die Coblation hat sich in diesem Kontext besonders bewährt. Die in den USA schon routinemäßig durchgeführte Methode, wird in Europa erst seit wenigen Jahren eingesetzt. Dabei wird ein Radiofrequenzstrom ins Zentrum des zu behandelnden Gewebes appliziert. Ziel ist es neben einer Volumenverminderung eine Zügelung zu erzeugen, die wie ein inneres Korsett kollabierende Schleimhautpartien fixiert. "Die Einführung

dieser Technik in unserer Praxis hat die Zahl der stationären Eingriffe signifikant reduziert" führt Dr. Bernd Schuster aus. Auch gegenüber den bisher üblichen lasertherapeutischen Verfahren, hat die Coblation den Vorteil einer wesentlich geringeren Hitzeentwicklung. Damit ist eine vollständige Erhaltung der Schleimhautfunktion gewährleistet.

HNO-Gemeinschaftspraxis Dr. Schuster u. Dr. Rosenthal: Plastische Operationen-Klassische Homöopathie: Waisenhausstraße 56, 80637 München  
Tel. (089) 812 53 04. [www.plastische-operationen-schuster.de](http://www.plastische-operationen-schuster.de)