



## Problem Paarschlaf

### Er schnarcht. Sie leidet. Sind getrennte Schlafzimmer der einzige Weg?

Paarschlaf ist für die Beziehung wichtig. Aber nicht immer ist er für beide Beteiligten so erholsam wie gesunder Schlaf es eigentlich sein sollte.

In unserer schlafmedizinischen Sprechstunde begegnen wir vielen Patientinnen, die über morgendliche Kopfschmerzen klagen und bei denen schnell eine CMD diagnostiziert werden kann. Oft bleiben Aufbißschienen oder Massageverordnungen aber ohne nachhaltigen oder vollständigen Erfolg, wenn man nicht untersucht, was nachts im Schlafzimmer los ist.

Denn oft hilft der Blick über den „Kopfkissenrand“. In vielen Fällen sind laute Schnarchgeräusche des Bettnachbars die Ursache. Die Zusammenhänge sind plausibel: durch das bis zu 70 Dezibel laute Schnarchen kommt der andere Schlafpartner nicht in den erholsamen Tiefschlaf. Der Lärm führt zu Weckreaktionen und einem erhöhten Stresslevel. In der Folge wird die Kiefer-, Hals und Nackenmuskulatur angespannt und schmerzt am nächsten Morgen. Es besteht durchaus die Gefahr der Chronifizierung solcher Schmerzen.

Das Schnarchen ist aber nicht nur gesundheitsgefährdend für den Schlafpartner, sondern natürlich möglicherweise auch für den Verursacher. Hinter dem Schnarchen können sich lebensbedrohliche Atemaussetzer verbergen, die weitere Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder lebensgefährlichen Sekundenschlaf befördern.

Aus diesem Grund haben wir schlafmedizinisch qualifizierte Ärzte mit im Boot und führen eine interdisziplinäre Paarbehandlung durch, die mittels des neuartigen ambulanten Diagnoseverfahrens WatchPAT® erstmals überhaupt

eine synchrone Diagnostik beider Bettpartner erlaubt. Durch die daraus gewonnenen Erkenntnisse profitieren wir bei der Ursachenforschung und unsere Patienten gewinnen ihre Schlafqualität zurück.

### Schlaf-Paarmessung WatchPAT®

Die Untersuchung des Schlafes passiert klassischerweise in einem Schlaflabor und wird Polysomnografie (PSG) genannt. Bei dieser lückenlosen Aufzeichnung des Schlafes müssen die Patienten aber unter stationären Bedingungen schlafen.

Viel angenehmer ist die Polygrafie (PG), die ambulant zu Hause im eigenen Bett durchgeführt wird. Allerdings können nicht so viele Messparameter erfasst werden wie bei der PSG. Sie reicht aber in vielen Fällen für die Diagnose „Schlafapnoe“ aus. Ärzte, die polygrafieren dürfen, müssen eine schlafmedizinische Qualifikation (sog. BUB-Kurs) erworben haben.

Seit einigen Jahren gibt es ein tragbares Messgerät, das so weit an die Qualität der Aussagekraft einer Schlaflaboranalyse heranreicht, dass für viele Fragestellungen diese angenehme ambulante Messung der stationären Untersuchung vorgezogen wird.

Das WatchPAT® macht auch erstmals eine Paarmessung möglich. Dies ist wichtig, um die kausale Verknüpfung des Schnarchens des einen als Ursache für die Schlaflosigkeit des anderen Bettpartners zu erkennen. Wir freuen uns und sind stolz, zu den ersten Anwendern zu gehören, die diese häufige Konstellation nachweisen und ursachengerecht behandeln können.