

DIE BRUNO-REICHART-KOLUMNE

Die Ursachen für ruheloze Nächte

Wer am Abend mindestens 30 Minuten nicht einschlafen kann oder in der Nacht mehr als eine halbe Stunde wachliegt, diese Symptome wenigstens dreimal pro Woche hat und das alles auch noch über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten, der leidet an chronischer Schlaflosigkeit. „Insomnie“, so die medizinische Bezeichnung, ist zur neuen Volkskrankheit geworden: Bis zu 25 Prozent aller Männer und Frauen jeder Altersstufe klagen über Schlaflosigkeit verschiedenen Ausmaßes, bis zu zehn Prozent davon fühlen sich als Folge tagsüber müde und in ihrer Konzentration und Leistungsfähigkeit gestört.

Welche Ursachen hinter den ruhelosen Nächten stecken – diese Frage sollte dringend von Schlaf-Experten, also Neurologen, Pulmologen, Psychotherapeuten oder Psychiatern (unter dem Aspekt einer möglichen Depression) geklärt werden. Erst recht, wenn auch noch zusätzliche Zeichen wie Schlafwandeln, Restless-Legs-Syndrom oder Schlafapnoe auftauchen. Die Apnoe, das gefährliche Aussetzen der Atmung auf Zeit, kann in Schlaflabors verifiziert werden; die Therapie geschieht mit Hilfe einer speziellen Atem-Maske. Ärzte können chronischen Schlafmangel sehr erfolgreich kurieren, auch mit Hilfe von verschreibungspflichtigen Schlafmitteln. Baldrian und Melatonin haben sich als wenig, Alkohol als überhaupt nicht hilfreich erwiesen.

Manchmal muss aber auch ganz einfach nur mit falschen Vorstellungen aufgeräumt werden. Jugendliche mit ihren Ängsten brauchen Anleitungen und autogenes Training; alte Menschen schlafen oft tagsüber zu viel und gehen zu früh ins Bett.

Und überhaupt ist jeder irgendwann einmal vorübergehend schlaflos, wegen Stress oder Jetlag – das geht vorbei.

Haben auch Sie Fragen an unseren Kolumnisten Prof. Dr. Bruno Reichart? E-Mail genügt an: medizin@abendzeitung.de



AZ-Kolumnist: Herzchirurg Bruno Reichart.



Der Münchner Kardiologe Prof. Sigmund Silber: Hinter dem Herzspezialisten sieht man am Monitor die Aufnahme einer „gestenteten“ Herzkranzarterie. Foto: www.sigmund-silber.com

Immer mehr jüngere Frauen mit Herzinfarkt

Dramatischer Anstieg: Der Anteil von Frauen unter 60 verdoppelt sich in nur 15 Jahren. Der Kardiologe Prof. Sigmund Silber informiert über Ergebnisse des Herzkongresses in München

Das Risiko von jüngeren Frauen für einen Herzinfarkt hat in den letzten 15 Jahren dramatisch zugenommen, stellt Prof. Sigmund Silber fest. „Das müssen sich die Ärzte bewusster machen. Die Zahl hat sich in dieser kurzen Zeit bereits verdoppelt: Lag der Anteil von Frauen unter 60 Jahren mit einem Herzinfarkt 1995 erst bei 12 Prozent, betrug er 2010 bereits 26 Prozent“, warnt der Münchner Kardiologe, der seit zehn Jahren ehrenamtlich in den europäischen und deutschen Kommissionen für eine „leitliniengerechte Behandlung“ von Herzpatienten mitarbeitet.

„Deshalb wurde auf dem Europäischen Kardiologenkongress letzte Woche (AZ berichtete) eine bessere Prävention für jüngere Frauen in unseren Leitlinien gefordert.“ Ein Grund für das erhöhte Risiko ist bekannt: Es gab einen dramatischen Anstieg der Raucherinnen – rauchten 1995 von den Herzinfarkt-Patientinnen erst 32 Prozent, waren es 2010 bereits 72. „Ärzte sollten bei jüngeren Frauen wachsam sein und bei Verdachtsmomenten früher eine gezielte Diagnose und Therapie einleiten“, erklärt Prof. Silber die Konsequenzen der neuen Studien. „Leitlinien sind die Empfehlungen von Fachgesellschaften, wie man eine Diagnose und vor allem die Therapie bestimmter Krankheiten durchführen soll“, so Prof. Silber: „Ärzte sollten sie nicht ignorieren, sondern sie kennen und anwenden. Denn Leitlinien schlagen nach dem jeweils aktuellsten Stand der klinischen Studien die bestmögliche Therapie für Patienten vor.“ Insgesamt sechs solcher neuer Leitlinien wurden in München vorgestellt.

Als „persönliches Highlight“ des Kongresses bezeichnet Silber die neuesten Erkenntnisse zum Erfolg der so genannten „FFR-Messung: „Die Daten einer großen Studie haben eindringlich bestätigt, dass Patienten, die an einer stabilen koronaren Herzerkrankung leiden, dann am meisten von einer Stent-Implantation profitieren, wenn bei ihnen im Katheterlabor mit einer solchen

Messung eine gravierende funktionelle Durchblutungsstörung festgestellt werden kann.“ Die Konsequenz: „Kardiologen müssen umdenken und nicht nur aufgrund von Bildern, sondern von zusätzlichen funktionellen Tests ihre

Eine neue Messung kann bestimmen, wer von Stents profitiert

Therapieentscheidung für eine Stent-Implantation treffen“, fordert Silber. „Übrigens empfehlen wir diese Messung bereits seit zwei Jahren in unseren Leitlinien, aber die Krankenkassen zahlen diese sinnvolle Untersuchung trotzdem bisher nicht. Das ist leider bei vielen Innovationen so.“

Aber auch in der Diagnostik

eines Herzinfarktes gibt es Fortschritte: „Ein neuer Blut-Schnell-Test kann in jeder Praxis in nur einer Stunde nach Schmerzbeginn eine eindeutige Diagnose liefern (bisher waren es bis zu sechs Stunden!), wenn ein EKG keine infarkttypischen Zeichen erbracht hat“, so Silber: „Und aufgrund besserer Langzeitergebnisse empfehlen wir bei Vorhofflimmern heute öfter eine Ablation anzuwenden.“

Bei einem akuten Infarkt ist es keine Frage: Dann müssen dem Betroffenen so schnell wie möglich im Katheterlabor die verschlossenen Herzkranzgefäße mit Stents wieder geöffnet werden. Sonst gilt die Regel: Bei einer oder wenigen Engstellen sind Stents sinnvoll, je mehr Stenosen, desto vorteilhafter sind Bypässe. Besonders wichtig ist dem Kasernenarzt Prof. Silber, der mit dem Herzchirurgen Dr. Lamm „Tür an Tür“ zusammenarbeitet, deshalb folgende Leitlinie: „Statt Patienten mit gegensätzlichen Vorschlägen zu verwirren, sollten die Experten die Befunde erst diskutieren, sich auf eine Empfehlung einigen und diese dann im ‚Herzteam‘ dem Patienten gemeinsam vorschlagen.“ **M. Backmund**

GESUNDHEIT kompakt

► Gesundheitsforum zu Diabetes

Über Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus (Zucker) informieren Spezialisten des Klinikums Schwabing beim Gesundheitsforum am Dienstag, 4. September, um 17.30 Uhr im Hörsaal der Kinderklinik, Eingang Parzivalstr. 16.

► Infoabend: Ein Leben ohne Brille

Das Klinikum rechts der Isar lädt alle Interessierten zu dem Infoabend „Ein Leben ohne Brille“ ein: Prof. Chris P. Lohmann spricht am Mittwoch, 5. September, über die Korrektur von Fehlsichtigkeit mit dem Excimer Laser. Mit Fragerunde: 18 bis 19 Uhr, Hörsaal C, Ismaninger Str. 22.

► Sprechstunde zum Thema Knie

Das Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Bogenhausen lädt zum Patientenforum: Am Dienstag, 4. September, informieren von 18 bis 19.30 Uhr Chefarzt Dr. Ludwig Seebauer und seine Kollegen über die Ursachen und die Therapie von Knieschmerzen. Hörsaal im Erdgeschoss, Englschalkinger Str. 77.

MONTAG
GESUNDHEIT

DIENSTAG
TIERE

MITTWOCH
MÄNNER & FRAUEN

DONNERSTAG
DIGITALE WELT

FREITAG
KINDER & FAMILIE

SAMSTAG
ESSEN & TRINKEN

WIESN-HERZERL!

LESEN SIE 4 WOCHEN DIE ABENDZEITUNG UND ERHALTEN SIE EINEN STYLISCHEN SCHLÜSSELANHÄNGER „OKTOBERFEST“ GRATIS!

Mehr München – mehr Service!

JETZT DIE AZ TESTEN
INKL. GESCHENK!

15,- €



Aktionsabo anfordern unter Hotline 0800 - 2377-333 oder im Internet auf az-muenchen.de/abo-service

Abendzeitung