

Umgeben von summenden Computern und überall verkabelt

Selbstversuch: Mit 31 Elektroden im Schlaflabor in Göttingen

25.02.15 - 14:08

Göttingen. Ich liege in Zimmer 412, letzter Raum am Ende des Flurs von Station 6024. Hier, im Schlaflabor der Universitätsmedizin verbringe ich die Nacht.

Weiße Wände, Fernseher und Tisch, sehnsüchtige Bilder mit Berggipfeln vom argentinischen Patagonien. Eigentlich ein ganz normales Krankenzimmer - bis auf die Infrarotkamera an der Decke und ein Mikrofon über dem Bett. Ivonne Wedekind, medizinisch-technische Assistentin, kommt mit einem großen Koffer in mein Zimmer. In einem silbernen Tiegel mischt sie Kleber, mit dem sie 31 Elektroden an meinem Kopf, Hals und Beinen befestigt. Die Elektroden werden mit Kabeln verbunden und in ein Kästchen gesteckt, das einen Computer mit meinen Daten speist. Schwarze Linien auf einem Monitor zeigen die Hirnströme.

Eine Elektrode an den Augen misst, wann ich in die Traumphase gelange, die REM-Phase genannt wird. REM steht für Rapid Eye Movement (schnelle Augenbewegung). Die Linien erscheinen in pink.

Beinbewegungen werden wegen des Unruhige-Beine-Syndroms gemessen, das viele Menschen nicht zur Ruhe kommen lässt. Sie sind in grün dargestellt, so wie die Kinnbewegungen. Brustkorb türkis, Atmung dunkelblau. Sollte ich schnarchen, wird das in lila angezeigt, Sauerstoff in meinem Blut zeigt sich in roten Linien. Die Werte kontrolliert eine Mitarbeiterin im Nebenzimmer rund um die Uhr.

Mit Elektroden und Kittel am Körper fühle ich mich plötzlich krank, obwohl es mir gut geht. Krankenhäuser sind merkwürdige Orte. Menschen schöpfen Hoffnung, verlieren sie, werden geboren und sterben. Das Leben wird hier nicht mit Wasserfarben gemalt,

scheint mir.

Eine rot leuchtende Klemme am linken Zeigefinger misst den Sauerstoffgehalt im Blut. Zu viel Kohlendioxid würde dazu führen, dass der Körper aufwacht, weil er möglicherweise zu wenig Luft bekommt.

„Spannen Sie mal die Zehen an“, sagt Wedekind. Ich tue es und die Werte schlagen sofort aus. Sie legt mir zwei Gurte um die Brust, die Atmung und Liegeposition messen. "Drehen Sie sich mal nach links. Ok. Jetzt nach rechts."

Ich muss Fragebögen ausfüllen: Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag? Gab es in der letzten Zeit einschneidende Lebensereignisse?

An der Häuserfront gegenüber sehe ich 234 Zimmer, von denen die meisten schon dunkel sind, und ich ziehe meine Vorhänge zu. Stephanie Rau hat Nachtdienst. „Sie müssen bitte ihr Handykabel aus der Steckdose nehmen“, sagt sie. Das Geräusch ist zu laut für die Geräte.

Als ich ins Bett gehe, schaue ich noch einmal in die Kamera an der Decke. Es ist 22.03 Uhr, und sie wirft einen Blick zurück.

Die acht Stunden Schlaf sind nicht erholsam. Unterbewusst habe ich das Gefühl, beobachtet zu werden. Meine Bewegungen sind durch Kabel und Gurte eingeschränkt, der Sensor kneift in meinen Finger. Hinter meinem Kopf summt ein Computer und in wachen Perioden quält mich ein musikalischer Ohrwurm.

Einmal lockert sich in der Nacht eine Elektrode, Stephanie Rau kommt ins Zimmer, befestigt das Kabel schnell und geht wieder. Morgens weckt mich Theresia Beckmann und entfernt die Elektroden mit Nagellackentferner. "Wollen Sie die Pflaster selbst abziehen, oder soll ich?", fragt sie. Die Pflaster hinterlassen Kleberückstände, wie ich sie das letzte Mal in meiner Kindheit gesehen habe, überlege ich.

Aus dem Kühlschrank holt sie mir ein Sandwich, das ich mir abends gekauft habe, und ich verlasse das Krankenhaus wieder, wie ich gekommen bin: als Patient auf Probe.

Die Auswertung

„Ihr Schlaf war größtenteils unauffällig“, sagt Dr. Florian Klinker, behandelnder Arzt im Schlaflabor der Universitätsmedizin Göttingen.

Insgesamt lag ich 493 Minuten im Bett. Davon schlief ich nur 317 Minuten. Von etwa acht Stunden war ich also drei Stunden wach. „Das kann an der ersten Nacht liegen und ist nicht ungewöhnlich“, sagt Klinker. Verständlich, es ist nicht das eigene Bett und am ganzen Körper hängen Kabel, mit denen ich in wachen Perioden sehr vorsichtig war.

Das Gerät habe ein paar Beinbewegungen registriert, die aber eher im wachen Zustand aufgetreten sind, was nicht für das Unruhige-Beine-Syndrom spricht. Auch die „Sauerstoffsättigung war immer im Normbereich und ohne relevante Abweichungen“, sagt er, die Atmung war ebenfalls in Ordnung.

"Über die ganze Nacht verteilt hat das System 14 kleine Schnarcher registriert", auch das sei aber normal. Nach körperlichen Gesichtspunkten ist mein Schlaf also völlig in Ordnung.

Auffällig: Ich lag häufig wach, durchgehend sogar von 2.45 bis 3.30 Uhr, und habe lange fürs Einschlafen gebraucht. Dr. Klinker vermutet, dass ich beim Einschlafen noch über Vieles nachgedacht habe und es somit eine Weile gedauert hat, bis ich eingeschlafen bin.

Um die Schlafüberwachung, die auch Polysomnographie genannt wird, noch besser ableiten zu können, wäre eine zweite Nacht nötig gewesen. Wahrscheinlich ist, dass ich dann noch ruhiger geschlafen hätte. Ausgeprägte körperliche Auffälligkeiten hält Dr. Klinker bei mir insgesamt für sehr unwahrscheinlich und rät mir, beim Einschlafen nicht mehr so viel nachzudenken.

Im Schlaflabor: ein Erfahrungsbericht



Tipps für Menschen, die schlecht schlafen

„Wenn Sie unter Tagesmüdigkeit leiden, sollte man zuerst gucken, ob die Schlafzeiten ausreichend sind“, sagt Dr. Florian Klinker. Man neige häufig dazu, später ins Bett zu gehen, als nötig. „Wenn Sie das Gefühl haben, nachts häufig wach zu werden, sollte man außerdem versuchen, den Stress vor dem Zubettgehen zu reduzieren“. Wenn es ein ernsthaftes Problem sein sollte, könnte man darüber nachdenken, ein

schlafstabilisierendes Medikament zu Hilfe zu nehmen. Das wäre aber die letzte Möglichkeit. Sein Tipp: Abendstunden sollten frei von Stress und Anspannung sein. Gegen Fernseher im Schlafzimmer spreche dabei aber grundsätzlich nichts. Die Reaktionen darauf seien immer unterschiedlich. Bei Menschen, die eine Einschlafstörung haben, hält er es jedoch für sinnvoll, nur zum Schlafen ins Bett zu gehen, um die Verknüpfung von Bett und Einschlafen im Gehirn zu prägen. (jvp)



Autor



Jürgen von Polier

E-Mail: jvp@hna.de

Weitere Artikel des Ressorts



Aktionstag für Entdecker: Private Gärten öffnen für Gäste



Heidkopftunnel der A 38: Sperrung in Richtung Halle für drei Stunden



Interkulturelle Aktion: Junge Migranten strömten zum Berufsmarkt



Küchenzeile in Göttinger Hotel stand in Flammen: Niemand wurde verletzt



Neues Berufsbild im Rettungsdienst: Notfallsanitäter gehen in