

Unruhige Nacht hat Folgen

Dauerhafte Schlafstörungen unbedingt abklären

Rund ein Drittel aller Menschen in Deutschland leidet an Schlafstörungen. Die Ursachen sind vielfältig und oft schwer zu finden. Allerdings sollten chronische Schlafstörungen immer abgeklärt werden, denn sie können lebensbedrohliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen.

„Wer über mehr als einen Monat drei oder mehr Nächte pro Woche keinen erholsamen Schlaf findet und tagsüber müde, unkonzentriert oder gereizt ist, leidet an chronischen Schlafstörungen und sollte eine Untersuchung im Schlaflabor in Erwägung ziehen“, erläutert Schlafmediziner Prof. Dr. Martin Konermann, Chefarzt der Inneren Medizin am Marienkrankenhaus Kassel.

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig und reichen von Stress über Schichtarbeit und Faktoren des Lebensstils bis zu zugrundeliegenden körperlichen Erkrankungen. Allerdings sollte man andauernde Störungen der nächtlichen Ruhe nicht auf die leichte Schulter nehmen, wie der Schlafexperte ausführlich: „Schlaf ist eine der grundlegenden biologischen Funktionen und überlebenswichtig. Eine dauerhafte Störung



Vielfältige Ursachen: Rund ein Drittel aller Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen. Ist schlechter Schlaf chronisch, sollte eine Untersuchung im Schlaflabor erfolgen. Foto: nh

dieser Funktion kann Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen. Daher sollten Schlafstörungen in der Regel diagnostisch abgeklärt werden.“ Dass Schlafstörungen in der Bevölkerung zunehmen, kann auch Prof. Konermann bestätigen: „Wir haben eine stetig wachsende Nachfrage nach schlafmedizinischer Diagnostik.“

Das Krankenhaus hat sich darauf eingestellt und sein Schlaflabor deutlich erweitert. Im neuen Erweiterungsbau befinden sich jetzt elf Plätze zur schlafmedizinischen Diagnostik, die mit modernster Mess- und Überwa-

chungstechnik ausgestattet sind. (bv/nh)

Sprechstunde

Prof. Martin Konermann ist ärztlicher Direktor der Klinik für Innere Medizin im Marienkrankenhaus Kassel.



Ihre Fragen zum Thema „Schlafstörungen“ beantwortet Prof. Martin Konermann am Mittwoch, 2. März, von 13.30 bis 15.30 Uhr unter ☎ 05 61/203 14 85.



Vorher sichergehen: Haben Kinder eine Mittelohrentzündung sollten sie keine Flugreise machen – Schmerzen sind sonst vorprogrammiert. Foto: Picture-Factory - Fotolia.com

Schmerzhafte Reise

Mit Mittelohrentzündung Flüge lieber meiden

Akute Infekte mit Fieber oder entzündetem Mittelohr können bei Flugreisen zur Qual werden. Denn aufgrund der zugeschwellenen Ohrtrompete gelingt kein Druckausgleich mehr, erklärt Prof. Gerhard Hesse. Die Ohrtrompete verbindet den Rachenraum mit dem Mittelohr. „Während des Flugs kann man dort große Schmerzen bekommen, gegen die man kaum etwas machen kann“, schildert Hesse, der Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie (DGHO KHC) ist. Aus dem Grund rät er dazu, mit akuten Infekten lieber auf

Flugreisen zu verzichten. „Gerade Kinder leiden unter den Schmerzen extrem und schreien.“ Bei ihnen schwellen die Ohrtrompeten eher zu, da sie schmaler sind als bei Erwachsenen.

Schäden am Ohr oder eine Verschlimmerung des Infekts bringt eine Flugreise dagegen nicht. Es sei ein reines Schmerzthema, betont der Experte. Wer erkältet in einen Flieger steigt, sollte Nasentropfen im Handgepäck haben. Die helfen laut Hesse am besten, weil die Tropfen – etwa im Gegensatz zu Nasenspray – bis in den Rachen zur Ohrtrompete fließen und dort abschwellend wirken. „Bei

starken Schwellungen, wie sie zum Beispiel bei einer Mittelohrentzündung auftreten, helfen auch die Tropfen häufig nicht“, sagt der Experte, der in Bad Arolsen eine Tinnitus-Klinik leitet.

Bei gesunden Menschen, aber auch leichten Infekten, kann gegen den typischen Druck auf dem Ohr häufiges Schlucken helfen. Kaugummi zum Beispiel unterstützen durch die Kaubewegungen bei dem Druckausgleich. Eine bessere Möglichkeit ist das sogenannte Auspusten – man hält sich die Nase zu und versucht gleichzeitig, durch diese auszuatmen. So wird die Ohrtrompete geöffnet. (tmn)

Frage nach dem Warum ist entscheidend

Ängste und Depressionen lassen sich mit Hypnose und Biografiearbeit gut behandeln

Sprechstunde

Hans J. Martin ist seit über zehn Jahren Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach.

Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen,

Angst und Angststörungen, Depressionen und Burn-Out-Syndrom.

Ihre Fragen zum Thema „Ängste und Depressionen“ beantwortet Hans J. Martin am Montag, 29. Februar, in der Zeit von 12 bis 14 Uhr. Sie erreichen die Telefon-sprechstunde unter ☎ 05 61/203 14 88.

Depressionen und Angststörungen sind für die Betroffenen und deren soziales Umfeld eine erhebliche Beeinträchtigung und führen zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität. „Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Von Jahr zu Jahr steigt die Zahl der Patienten mit Angststörungen und Depressionen“, erläutert Hans J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie in Kassel. Fehlzeiten am Arbeitsplatz, lange Krankheitszeiten und eine steigende Zahl an Frühpensionierungen sind die Folge dieser Entwicklung.

Über die Entstehung und Ursachen von Angststörungen und Depressionen gibt es völlig unterschiedliche Auffassungen. Dabei ist es für die Betrof-

fenen enorm wichtig zu wissen und zu erfahren, warum gerade zum jetzigen Zeitpunkt Ängste und Depressionen auftreten.

„Genau diese Frage nach dem Warum ist ein entscheidender Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung“, sagt Martin. Wenn die Betroffenen wissen, warum sie Ängste und Depressionen haben und wo die Ursachen dafür zu finden sind, ist eine spürbare Reduzierung der quälenden Symptome zu erzielen.

Wie lässt sich dies erreichen?

Eine medikamentöse Unterstützung und stationäre Aufenthalte seien hilfreiche Maßnahmen aber nicht die grundsätzliche Lösung. „Die Ausei-



Schlaflose Nächte: Wer unter Ängsten und Depressionen leidet, liegt nachts häufig wach.

Foto: Dan Race - Fotolia

nersetzung mit der eigenen Biographie und der Umgang mit angstausslösenden Ereignissen in der Vergangenheit sind ein entscheidender therapeutischer Ansatz“, erläutert Martin.

Eine sehr erfolgreiche Therapieform ist laut Martin die Hypno(psycho)therapie nach Milton Erikson. Diese verbind-

det zielführende Gesprächs-therapie mit hypnotherapeutischen Interventionen und Suggestionen. „Neue Lösungswege, andere Verhaltensmöglichkeiten und Strategien sind die Wege, die Betroffene aus Ängsten und Depressionen nachhaltig herausführen“, sagt der Heilpraktiker für Psychotherapie.

Das Wissen um die Vergangenheit ist ein wichtiger Bestandteil psychotherapeutischer Arbeit. „Mit dem tatsächlichem Erleben des Warum werden neue Impulse ausgelöst, die Ängste und Depressionen spürbar reduzieren und so erst langfristige Heilungsprozesse möglich machen“, erläutert Martin. (nh)

Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie

Unsere Schwerpunkte:

■ Angst und Depressionen	■ Systemische Angsttherapie	■ Sucht / Suchtprävention
■ Persönlichkeitsstörungen	■ Systemische Familientherapie	■ Coaching für Firmen und Institutionen
■ Stress / Burnout	■ Hypnose / Hypnotherapie	
■ Borderline-Störung	■ Familien-/Paartherapie	

Hans J. Martin
Heilpraktiker für Psychotherapie · Telefon 0561 4500650
Wilhelmshöher Allee 286 · 34131 Kassel
www.psychologischerhilfe-kassel.de

Kurativ +++ präventiv +++ effektiv