

Studienfahrt Landesverband Schlafapnoe NRW 2014

Im Oktober 2014 führte der Landesverband Schlafapnoe NRW e.V. mit den Vorständen der Selbsthilfegruppen aus NRW eine Studienfahrt nach Schmallenberg – Kloster Grafschaft (Schlaflabor) und Nordenau (Heilstollen) – durch. Ein umfangreiches Programm wartete auf die Teilnehmer/innen.

Nach der Anreise am Freitag im Sauerland Alpine Hotel erwartete Stefan Müller, ResMed, die Teilnehmer im Jagdstübchen des Hotels zu einer Infoveranstaltung über die neuesten Produkte der Schlafmedizin. Die AirSense 10 Geräteserie (ResMed) erfindet die Schlaftherapie mit ihrer Einbindung in eine vernetzte Systemlösung neu. Eine lebhaft Diskussionsrunde um das Thema „Der gesunde Schlaf“ mit sinnvollen Produkten zum Wohlbefinden rundete diesen ersten Teil der Veranstaltung ab.

www.resmed.de

Der nächste Tag führte nach Kloster Grafschaft, um im dortigen Lehrkrankenhaus der Philipps-Universität Marburg das mit modernster Technik ausgestattete Schlaflabor, eines der größten und erfahrensten Schlaflabore in Deutschland, zu besichtigen.

Der Leiter, Dr. rer. nat. Jens Kerl, führte mit einem imposanten Vortrag durch die Geschichte des Hauses und erwähnte, dass das Haus in der Lage ist, mit der vorhandenen modernsten digitalen Technik Erkrankungen der Atmung im Schlaf zu diagnostizieren und zu behandeln. Erwähnenswert ist, dass eins der ersten transportablen CPAP-Geräte, der „Marburger Koffer“ hier in Verbindung mit der Universität Marburg entwickelt worden ist. Seit dem Jahre 1987 wird das Schlaflabor betrieben mit derzeit 26 Messplätzen.

Tag und Nacht werden die Patienten von den Mitarbeitern betreut. Erkrankungen, die den Schlaf auf vielfältige Weise stören, stehen im besonderen Mittelpunkt des Interesses:

- obstruktive oder zentrale Schlafapnoe
- Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine)
- periodische Atmung
- krankhaftes Atemmuster (Cheyne-Stokes-Atmung)
- chronische respiratorische und ventilatorische Insuffizienz
- obstruktive Schlafapnoe bei starkem Übergewicht (Obesitas-Hypoventilationssyndrom bzw. Pickwick-Syndrom)

Unter dem Eindruck des gerade Erlebten, wurde gemeinsam in der Klostercafeteria das Mittagessen eingenommen.

<http://www.krankenhaus-klostergrafschaft.de/fachkrankenhaus/schlafmedizin-haesusliche-beatmung/>

Der Klostergarten lud zu einem Spaziergang ein, um dann weiter zu dem Phänomen Nordenau, dem Heilstollen, zu fahren.

Der ehemalige Schieferstollen, in dem von 1866 bis 1927 Schiefer abgebaut wurde, wird seit über 15 Jahren therapeutisch genutzt. Der Schieferstollen wurde in aufwendigen Verfahren, Luftgutachten und Studien auf seine gesundheitsfördernde Wirkung untersucht und seit Januar 2011 liegt das Ergebnis vor. Dem staatlich anerkannten Luftkurort Nordenau wurde nach einem anderthalb Jahren Anerkennungsverfahren das Prädikat verliehen:

"Ort mit Heilstollenkurbetrieb"

Er ist heute bis weit über die Grenzen des Sauerlandes hinaus bekannt – ja sogar von einem »Jungbrunnen« ist die Rede. Seit Jahren kommen täglich hunderte Besucher in der Hoffnung, Linderung ihrer Beschwerden zu erfahren. Der Stollen und sein Quellwasser scheinen eine überaus hohe Wirkung auf das Wohlbefinden und körperliche Gesundungsprozesse zu haben. Die im Stollen entspringende Quelle ist in Europa einzigartig, denn sie trägt so genanntes »Reduziertes Wasser«, das als hochpotenter »Freier Radikalfänger« für die Entlastung der Körperzellen von Stoffwechsel-Abfallprodukten, so genannten »Freien Radikalen« sorgen kann. Die Lufttemperatur im Heilstollen liegt im Jahresmittel, unabhängig von der Jahreszeit, bei ca. 8° C und die Luftfeuchtigkeit beträgt ganzjährig nahezu 100%. Die Luft im Stollen gilt als außerordentlich partikelarm und ist praktisch pollenfrei. Die Luftqualität im Heilstollen ist als sehr hoch einzustufen.

Der Stollen ist daher ohne Einschränkungen für die Behandlungen von Patienten mit Atemwegserkrankungen geeignet. Die kühle Luft und die hohe Luftfeuchtigkeit bewirken eine Besserung der Atemfunktionen. Atemnot, Husten und Auswurf nehmen ab und die Medikation lässt sich häufig reduzieren.

www.stollen-nordenau.de

Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken wurden die letzten Stunden noch einmal durchlebt, um dann am späten Nachmittag die Heimfahrt anzutreten. Beim Abschied waren sich alle einig, 2 informative Tage mit dem Landesverband Schlafapnoe unter der Leitung von Heinrich Hübner erlebt zu haben.