



Weil guter Schlaf so wichtig ist

Frank Hennekes leitet die Schlafmedizin des Alzeyer DRK-Krankenhauses

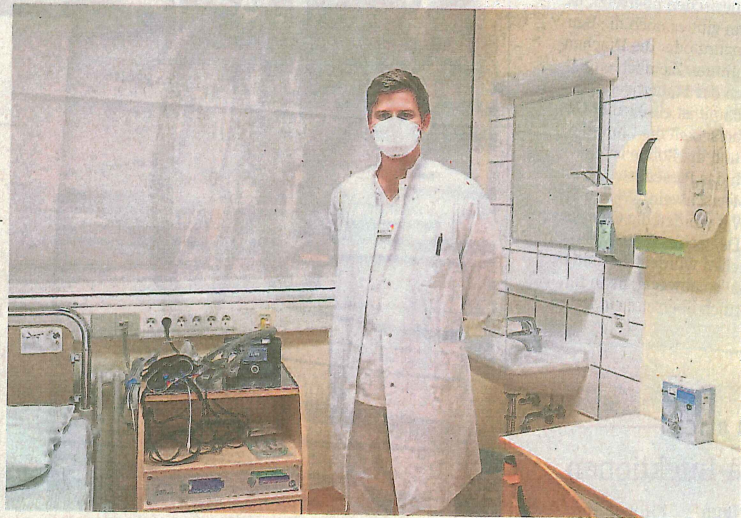
Von Bastian Hauck

ALZEY. Irgendwann in der Oberstufe muss es gewesen sein, als der Wunsch von Frank Hennekes stärker wurde, Arzt zu werden. Wann genau das war, weiß der neue Leiter der Schlafmedizin des DRK-Krankenhauses heute nicht mehr so genau. Für ihn war jedenfalls früh klar: Er will mit Menschen zu tun haben. Sich um sie kümmern. Ihnen dabei helfen, wieder gesund zu werden. Der 35-Jährige sagt heute: „Mir macht es viel Spaß, Menschen vollumfänglich helfen zu können.“

NAHAUFNAHME

Frank Hennekes' Weg war also vorgezeichnet. Auch das Medizinstudium und die Facharztbildung brachten ihn nicht ab. Hennekes studierte Humanmedizin in Mainz, promovierte, arbeitete fünf Jahre als Assistenzarzt in der Inneren Medizin am DRK-Krankenhaus, bildete sich zum Notfallmediziner weiter und war als Notarzt in Rheinhessen unterwegs, machte in der „Inneren“ seinen Facharzt. Seit Beginn des Jahres leitet der Oberarzt nun die Schlafmedizin.

Um Hennekes' Schlaf muss man sich keine Sorgen machen, verrät der Mediziner. Und das ist gar nicht selbstverständlich, schließlich ist er Vater eines Kleinkindes. „Ich bin von einer chronischen Schlafstörung weit entfernt“, scherzt Frank Hennekes. Bei vielen seiner Patienten sieht das anders aus. Diejenigen, die hierher kommen, können nachts nicht mehr richtig zur Ruhe kommen. Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen, schätzt man. Das sogenannte Schlafapnoe-Syndrom, also der Atemaussetzer, häufig verbunden mit Schnarchen, ist die häufigste der atembezogenen Schlafstörungen. Betroffen sind vor allem übergewichtige Männer. Die Folgen können Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Bluthochdruck oder sogar Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sein.



Bis zu 600 Patienten betreut Dr. Frank Hennekes mit seinem Team stationär in der Schlafmedizin. Fünf Zimmer mit Messplätzen und sechs Geräte für die ambulante Diagnostik stehen ihnen zur Verfügung.

Foto: pakalski-press/Boris Korpak

Ursachen für Schlafstörungen gibt es viele: Stress, psychische Belastungen, Schichtarbeit, Übergewicht, Alkohol- oder Drogenkonsum, um nur einige Beispiele zu nennen. Dabei ist guter Schlaf und Entspannung so wichtig. Denn auch, wenn das Schlafen erst mal nach einem Ruhezustand aussieht, ist es das gar nicht. Das Hirn „arbeitet“ nachts weiter, Prozesse, die für Regeneration sorgen, werden aktiviert. Im Tiefschlaf wird etwa ein Hormon ausgeschüttet, das für die Zellerneuerung und den Fettabbau sorgt. Wir verarbeiten Erlebtes, speichern Erlernetes. Vielleicht treffen wir sogar Entscheidungen. Nicht umsonst heißt es: Ich muss noch einmal eine Nacht darüber schlafen. Deshalb ist es wichtig, gut zu schlafen.

Nicht jeder Betroffene muss dafür stationär zur Polysomnographie, wie das große Schlaflabor bei Fachleuten heißt. In leichten Fällen können schon kleine Änderungen beim Schlafverhalten oder eine Gewichtsreduktion helfen. Reicht das nicht aus, ist der nächste Schritt eine ambulante Polygra-

phie, also ein kleines Schlaflabor. Hierbei wird das Schlafverhalten beim Patienten zu Hause untersucht. Im großen Schlaflabor beobachtet Hennekes mittels Elektroden und Sensoren an Kopf und Körper den Schlaf, die Atmung, Kreislauf-funktionen. Gibt es einen „massiven Befund“, bekommt der Betroffene zur Unterstützung für die Nacht eine Atemmaske.

Für die Schlafmedizin hat sich Hennekes nicht nur deshalb entschieden, weil Schlafstörungen im klinischen Alltag eine große Rolle spielen und Ärzte mitunter schnell helfen können. Sondern auch, weil die interdisziplinäre Zusammenarbeit wichtig sei. Außerdem fühle er sich in der Region wohl und „mit ihr verbunden“.

Der Leiter der Schlafmedizin profitiert davon, dass er schon viele Jahre in Alzey tätig ist, viele Kollegen, auch niedergelassene Ärzte, kennt. Den kollegialen Umgang am DRK-Krankenhaus schätzt er. Und: Wenn es einen besonders kniffligen Fall gibt, greife er nicht selten zum Telefon und bespreche sich mit dem Kollegen. Schon während der Weiterbil-

dung zum Internisten habe er sich sehr für die Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und internistischen Folgeerkrankungen interessiert. Rund 24 Jahre schläft ein Deutscher während seines Lebens, schätzt man. „Da ist es doch klar, dass der Schlaf nicht ohne Einfluss auf die eigene Gesundheit sein kann“, sagt Hennekes.

Für die Zukunft wünscht sich Hennekes, das Schlaflabor noch breiter aufzustellen und sich noch mehr um chronisch Kranke, etwa auf der Intensivstation, kümmern zu können.

Wenn der 35-Jährige sich nicht mit dem Thema Schlafen beschäftigt, verbringt er am liebsten Zeit mit seiner Familie, zum Beispiel im heimischen Garten. Mit Freunden misst er sich gern bei Badminton-Duellen, früher tauschte er den größeren Schläger auch mal gegen einen kleineren Tischtennisschläger ein. Mit seinem Vater teilt der Mediziner seit rund zwei Jahren die Begeisterung fürs Imkern. „Das ist ein schöner Ausgleich.“ Und wahrscheinlich einer der Gründe dafür, dass Frank Hennekes gut schlafen kann.