



SOMNO DIAGNOSTICS

Neurologie | Schmerztherapie | Somnologie
PD Dr. Cornelius Bachmann

DAMIT SIE (wieder) GUT SCHLAFEN

Die Praxis für Neurologie, Schmerztherapie und Somnologie mit eigenem Schlaflabor in Osnabrück

Eine Forsa-Umfrage mit 1.000 Teilnehmern im Mai 2020 hat gezeigt, dass in Zeiten von Corona jeder Zehnte in Deutschland schlechter schläft. Wer in der aktuellen Pandemie-situation außerdem häufig unter Stress steht, ist deutlich stärker betroffen: In dieser Gruppe der Befragten raubte Corona, im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie, jedem Vierten den Schlaf (25 Prozent).

Auch weitere Ursachen wie das seelische Wohlbefinden, die Beziehung zu anderen Menschen oder Veränderungen des körperlichen Rhythmus durch Nacharbeit oder Schichtarbeit beeinflussen das Ein- und Durchschlafen. Die Folgen können sein: Rückgang der Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwächen, Gereiztheit, Krankheiten wie Allergien, Asthma, Rückenschmerzen, erhöhter Blutdruck oder Migräne sowie chronische Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Schlafprobleme sollte man nicht ignorieren und hoffen, dass sie eines Tages von selbst verschwinden. Schlaf ist unverzichtbar und er ist eine wesentliche Voraussetzung für Regeneration, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Als Facharztpraxis für Neurologie und Schmerztherapie mit eigenem Schlaflabor bietet Priv.-Doz. Dr. Cornelius Bachmann mit seinem Team eine qualifizierte und ausführliche Diagnostik an. Patienten profitieren bei der darauffolgenden Behandlung von der langjährigen Expertise und dem jeweils aktuellsten Kenntnisstand der Wissenschaft. Dabei werden im hochmodernen Schlaflabor Bewegungsstörungen wie das Restless Legs Syndrom und Periodic Limb Movement Disor-

der sowie Parasomnien (Schlafwandeln oder Alpträume) diagnostiziert und behandelt. Auch Patienten mit Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen) und/oder Hypersomnien (erhöhte Tagesmüdigkeit, Tagesschläfrigkeit und insbesondere Narkolepsie) sind beim Team um Privatdozent Dr. Cornelius Bachmann stets in guten Händen – genauso wie bei schlafbezogenen Atmungsstörungen (wie beispielsweise Schlafapnoe-Syndrome, Schnarchen). Modernste Technik, hotelähnliche Atmosphäre und ein freundliches, hochqualifiziertes Team garantieren den Patienten einen angenehmen Aufenthalt im Rahmen einer Schlaflabor-Untersuchung. So werden die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Diagnose und

Therapie geschaffen. In neun Einzelzimmern des bestens ausgestatteten Schlaflabors werden kabellose Untersuchungen per Bluetooth durchgeführt, was es insbesondere Restless Legs-Patienten ermöglicht, nachts aufzustehen und sich zu bewegen. Alle Einzelzimmer des Schlaflabors sind mit einem eigenen Tageslichtbad (WC und Dusche) ausgestattet sowie klimatisiert. Für Patienten, die eine Begleitperson während des Aufenthaltes benötigen, steht ein Schlaflabor mit Zusatzbett zur Verfügung. Das dazugehörige Badezimmer ist barrierefrei (rollstuhlgerecht) ausgestattet.

Hotelähnliche Atmosphäre



International anerkannte Expertise

Klinische Erfahrungen mit der Behandlung von Bewegungsstörungen hat PD Dr. Cornelius Bachmann seit bereits mehr als 20 Jahren. Er ist national und international anerkannter Experte in der Leitlinienkommission RLS der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und gehört dem ärztlichen Beirat der Deutschen Restless Legs Vereinigung (RLS e.V.) an. Das „Syndrom der ruhelosen Beine“ (kurz: RLS) ist eine häufige Erkrankung: Bis zu 10 von 100 Menschen sind betroffen. Zu Somnodiagnosics, dem Zentrum für Neurologie,

Schmerztherapie und Somnologie an der Martinistraße, kommen mittlerweile Patienten aus dem gesamten Bundesgebiet. Das Behandlungsspektrum umfasst die Bereiche Parkinson, Polyneuropathien und Karpaltunnelsyndrom, Demenzen, Epilepsie, Multiple Sklerose aber auch Teile der speziellen neurologischen Schmerztherapie wie Kopfschmerzkrankungen (z. B. Migräne) sowie chronische Rückenschmerzen.

Um neurologische Erkrankungen, Schlafstörungen und Schmerzen ranken viele Mythen und Unwahrheiten, die sich hartnäckig verbreiten. Mit einigen dieser Irrglauben räumt PD Dr. Cornelius Bachmann an dieser Stelle einmal auf:

Mythos 1: Alle Menschen, die schnarchen, haben ein Schlafapnoe-Syndrom

Richtig ist: 60 Prozent der männlichen Bevölkerung schnarcht, aber nur 4 Prozent aller Männer leiden an einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Schnarchen hat dagegen auch viele andere Ursachen und Verstärker – z. B. übermäßiger Alkoholkonsum, Fettleibigkeit, Schlafen in Rückenlage oder die Einnahme bestimmter Medikamente.

Mythos 2: Alle Menschen mit Parkinson zittern

Richtig ist: Gut zwei Drittel der Parkinson-Patienten haben als Beschwerden das Zittern, ein Drittel weist diese Symptome gar nicht auf. Der Grad und der Moment des Zitterns sind darüber hinaus auch sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Mythos 3: Unter Migräne leiden viel mehr Frauen als Männer

Richtig ist: Die Veranlagung für Migräne ist bei Frauen und Männern in etwa gleich verteilt. Allerdings tritt Migräne bei Frauen aus hormonellen Gründen im Alter von etwa 20 bis 50 Jahren zwei bis dreimal häufiger auf als bei Männern.



Drei Fakten zum Experten

Priv.-Doz. Dr. Cornelius Bachmann

1. Nach seinem Medizinstudium an der Universität Göttingen und der Harvard Medical School in Boston hat Priv.-Doz. Dr. Cornelius Bachmann am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München promoviert. Er habilitierte sich 2012 an der Medizinischen Fakultät der Georg-August-Universität in Göttingen.

2. 2010 erhielt er den Deutschen Förderpreis für Schmerzforschung.

3. Nachdem den Vater zweier Töchter eine neurologische Chefarztstelle nach Osnabrück gezogen hatte, gründete er 2018 das heutige Therapiezentrum Somno-Diagnosics.



Fotos: Jana fotografiert

Checkliste für eine erholsame Nacht

1. Pflegen Sie nach Möglichkeit einen regelmäßigen Tagesablauf mit festen Essens- und Schlafenszeiten, auch am Wochenende.
2. Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung, RLS-Patienten am besten am Morgen.
3. Gehen Sie bei Tageslicht nach draußen, denn Licht steuert die Produktion von Schlafhormonen. Zum Schlafen dunkeln Sie die Umgebung möglichst vollständig ab.
4. Achten Sie auf Ihre Ernährung: Trinken Sie ab 15 Uhr keinen Kaffee mehr und vermeiden Sie ab drei Stunden vor dem Zubettgehen Alkoholkonsum. Essen Sie zwei Stunden vor dem Schlafen nichts mehr, gehen Sie aber nicht hungrig ins Bett.
5. Pflegen Sie gute zwischenmenschliche Beziehungen für eine gute Nacht; aktive Haustiere oder schnarchende Partner können Sie bei Schlafproblemen aus dem eigenen Schlafzimmer verbannen.
6. Verzichten Sie auf Tages- und Mittagsschlaf.
7. Schaffen Sie ein kleines Einschlafritual: Eine Tasse Tee, ein Entspannungsbad oder eine halbe Stunde ruhige Musik im Lieblingssessel können Wunder bewirken.
8. Eine gute halbe Stunde vor dem Schlafen sind Fernseher, Handy, Laptop und E-Book Reader tabu, da das blaue Licht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögert.
9. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie nachts aufwachen und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, wieder schlafen zu können.

KONTAKT



SOMNO DIAGNOSTICS
Neurologie | Schmerztherapie | Somnologie

Martinistraße 63-65 | 49080 Osnabrück
Telefon: 0541/ 963 882 52

praxis@somno-diagnostics.de
www.somno-diagnostics.de