

## Energiequelle Schlaf

Wir verbringen fast 1/3 unseres Lebens schlafend. Für Einige ist dies verlorene Zeit, die sie lieber für Beruf, Freizeit und Familie einplanen würden. Dabei wissen viele nicht, wie wichtig gesunder und ausreichender Schlaf für Körper und Geist ist und welcher Ablauf dahintersteht.

Während einer Nacht durchläuft man verschiedene Schlafphasen, die sich in einem Zyklus wiederholen. Ein Zyklus, in dem sich Tiefschlaf, Leichtschlaf und REM Phase abwechseln, dauert circa. 90 bis 110 Minuten. Im Laufe einer Nacht sollten idealerweise 3-5 Schlafzyklen stattfinden. So kann die gesamte Schlafdauer individuell unterschiedlich sein. Als Richtmaß geht man aber von 7-8 Stunden pro Nacht aus. Diese Zeit ist notwendig, um die verschie-



denen Stufen und die damit verbundenen Prozesse ausreichend zu durchlaufen. So ist z.B. der REM bzw. Traumschlaf wichtig für unser psychisches Wohlbefinden und die Aufarbeitung von Ereignissen und Erinnerungen.

### Gut geschlafen und trotzdem kein „Good morning“?

Auch wenn man täglich ausreichend Schlaf hat und die Regeln der Schlafhygiene beachtet, kann es trotzdem passieren, dass man sich vollkommen zerschlagen und müde fühlt. Der Grund dafür sind die verschiedenen Schlafphasen. Wird man ständig aus der „falschen“ Phase, also in einer tieferen Schlafphase geweckt, kann es auf Dauer äußerst unangenehm werden.

Der neue aXbo Schlafphasenwecker kann hier viel bewirken: Anhand von Körperbewegungen erkennt aXbo die unterschiedlichen Schlafphasen und bestimmt so den optimalen Weckzeitpunkt – innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit. Das bewirkt ein Aufstehen in der Früh, als wäre man von selbst aufgewacht.

[www.axbo.com](http://www.axbo.com)

## Respironics bringt das neue leise BiPAP autoSV auf den Markt

### Atemtherapie für Herzinsuffizienz-Patienten im Schlaflabor

Mehr als 70% aller Patienten mit Herzinsuffizienz leiden an schlafbezogenen Atemstörungen.

Manche Atemstörungen, wie zentrale Atemstörungen, haben ihre Ursache in der Herzinsuffizienz selbst. Zentrale und obstruktive Atemstörungen wirken sich negativ auf das kardiovaskuläre System aus. Eine große Zahl an klinischen Studien zeigt, dass die Therapie von schlafbezogenen Atemstörungen die Prognostik für Patienten mit Vorhofflimmern, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck, die bereits optimal medikamentös eingestellt sind, nochmals verbessern kann. Gerade Patienten mit Herzinsuffizienz zeigen oft schwer therapierbare Mischformen von obstruktiven und zentralen Atemstörungen. Zudem wurde eine starke Nacht-zu-Nacht-Variabilität der Atemstörung bei diesen Patienten gezeigt.



### Das neue BiPAP autoSV – deutlich leiser und komfortabler

Die automatische Servoventilation des BiPAP autoSV von Respironics ist in der Lage, die komplexen Atemstörungen von Patienten mit Herzinsuffizienz effektiv zu therapieren.

Außerdem wurde sein Algorithmus speziell für die Unterbrechung der bei Herzinsuffizienz auftretenden Cheyne-Stokes-Atmung entwickelt. Durch schnelle Druckunterstützung bei Hypoventilation und durch verzögerte Beatmung nach Hyperventilation lässt sich der ungünstige Kreislauf der Cheyne-Stokes-Atmung schnell durchbrechen – und dies bei maximalem Komfort für die Patienten. Mit dem bewährten Digital-AutoTrak Algorithmus kann das BiPAP autoSV auf der Grundlage des patientenspezifischen Atemmusters sehr schnell zwischen Inspirationsdruck und Expirationsdruck wechseln. Dies erhöht den Komfort des Patienten und verringert die Atemarbeit.

Das neue BiPAP autoSV ist jetzt im bewährten Gehäuse von Respironics BiPAP Harmony und BiPAP Synchrony und ist damit besonders leise. Es lässt sich mit dem integrierten REMstar Befeuchter aufrüsten. Auf der SmartCard werden alle relevanten Therapiedaten gespeichert und können vom Somnologen mit der Encore Pro Software ausgelesen und verwaltet werden.

[www.respironics.com](http://www.respironics.com)