

Academia Raetica / Graduate School Graubünden

# GUT GESCHLAFEN?

Von Daniela Heinen



Tsogyal Daniela Latshang, Schlafmedizinerin,  
Kantonsspital Graubünden.

Guten Morgen, haben Sie gut geschlafen? Fällt ihnen das Aufstehen schwer, wenn morgens der Wecker klingelt? Wachen Sie nachts häufig auf? Die Schlafmedizinerin Tsogyal Daniela Latshang hilft im Kantonsspital in Chur Menschen, die unter Schlafstörungen leiden. Seit August 2015 leitet sie die Abteilung für Lungenerkrankungen (Pneumologie) und Schlafmedizin. Im Januar 2018 wurde sie zur Chefarztin befördert. Mit ihrem Team hat sie das Leistungsangebot erweitert und ein zertifiziertes Schlaflabor etabliert.

Tsogyal Latshang greift für die Behandlung der Patienten auf das Wissen zurück, das sie während ihrer mehrjährigen Forschungstätigkeit erworben hat. Besonders interessiert sie der Zusammenhang zwischen Höhe und Schlaf. So untersuchte sie in den Bündner Bergen, wie sich der mit zunehmender Höhe abnehmende Sauerstoffgehalt auf den Schlaf von gesunden Menschen, solchen mit Atemaussetzern im Schlaf (Schlafapnoe) und solchen mit einer Raucherlunge auswirkt. «Für alle drei Gruppen gilt in unterschiedlichem Ausmass, dass bereits auf der Höhe von Davos

(1630 Meter) die Höhenluft ihren Schlaf beeinflusst. Die nächtliche Sauerstoffsättigung nimmt ab, es kann zu höhenbedingten Atempausen kommen und die Schlafqualität nimmt ab. Auf Höhe des Davoser Jakobshorns (2590 Meter) verkürzt sich der für die Gedächtnisbildung wichtige Tiefschlaf», erläutert Latshang.

Menschen mit Schlafproblemen lädt Latshang zunächst in eine Sprechstunde ein, in der sie über ihre Probleme berichten können. Auf Grundlage der Schilderungen trifft die Schlafexpertin medizinische Abklärungen. Bei einer vermuteten Störung der Atmung in der Nacht empfiehlt sich eine detaillierte Untersuchung im Schlaflabor. Eine Ein- und Durchschlafstörung oder eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus kann durch das Führen eines Schlafstagebuchs genauer ergründet werden. Falls nötig, ergänzt ein am Handgelenk getragenes Messgerät die Aufzeichnungen. Es überwacht den Level der Aktivität tagsüber und während des Schlafs.

Im Schlaflabor lassen sich mithilfe einer sogenannten Polysomnographie die Hirnströme, die Atmung, der Sauerstoffgehalt

im Blut, die Bewegungen und die Herzstromkurve beurteilen. Die Messungen werden gleichzeitig per Video und Mikrofon überwacht und aufgezeichnet. Damit werden schlafbedingte Atmungsstörungen oder unerwünschte Bewegungen in verschiedenen Schlafphasen (z.B. Restless Leg Syndrom oder Schlafwandeln) erkannt. Zudem können so Ursachen einer vermehrten Tagesschläfrigkeit abgeklärt werden. Tagsüber wird ausserdem die Aufmerksamkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit der Patienten getestet.

Auch wenn es der Schlafforscherin selbst nicht immer gelingt, acht Stunden zu schlafen, hat sie noch einige Tipps für erholsamen Schlaf parat: «Mehr als fünf Stunden und weniger als zehn Stunden Schlaf gelten noch als normal. Versuchen Sie, möglichst zu festen Zeiten schlafen zu gehen und aufzustehen. Schalten Sie Licht- und Geräuschquellen ab.»

**Die Graduate School Graubünden fördert den wissenschaftlichen Nachwuchs. Mehr Infos unter [www.graduateschool.ch](http://www.graduateschool.ch)**



Im Schlaflabor werden verschiedene Körperfunktionen während des Schlafs aufgezeichnet und anschliessend ausgewertet. Pressebilder

## DIE EXPERTIN

Schon im Kindesalter fasste Tsogyal Daniela Latshang den Wunsch, Ärztin zu werden und anderen Menschen zu helfen. Nach dem Medizinstudium in Bern folgte die Ausbildung zur allgemeinen Internistin und zur Lungenfachärztin am Universitätsklinikum Zürich, wo ihr Interesse an der Schlafforschung geweckt wurde. Im Mai 2018 wurde sie an der Universität Zürich mit einer Arbeit zu physiologischen und klinischen Effekten der Höhenluft auf Gesunde und chronisch Lungenkranke habilitiert.

Richten Sie Ihre Fragen zum Thema bis zum 21. 11. an die Expertin Tsogyal Daniela Latshang ([info@graduateschool.ch](mailto:info@graduateschool.ch)).