



© Sven Viertense / Fotolia

Ärztliche Genossenschaft
seit 20 Jahren

Die Partnerschaft der Erfolgreichen

- Unser Ziel sind wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen!
- Gemeinsam mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern bieten wir wirtschaftliche Vorteile, Sicherung der medizinischen Qualität, Basisberatung der Mitglieder in allen Praxisbereichen, tragfähige Zukunftskonzepte und berufspolitisches Engagement.
- Unsere Gemeinschaft steht gynäkologischen Praxen aus ganz Deutschland offen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Website unter www.genogyn.de!

GenoGyn

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für medizinisch-technische Dienstleistungen e. G.

Geschäftsstelle:

Horbeller Str. 18 – 20
50858 Köln-Marsdorf

Tel. (02 21) 94 05 05 – 3 90
Fax (02 21) 94 05 05 – 3 91

E-Mail:

geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de

Internet:

www.genogyn.de



Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der GenoGyn.

Interview

Schlafmedizin für aufgeweckte Frauenärzte

Schlafstörungen sind ein häufiges Problem in der gynäkologischen Praxis: Somnologe Dr. Michael Feld klärt auf.

? Herr Dr. Feld, als Referent unserer GenoGyn-Fortbildung in Präventionsmedizin haben Sie die Teilnehmer kürzlich wachgerüttelt: Was macht unseren Schlaf so wichtig?

Dr. Michael Feld: Erholsamer Nachtschlaf ist die einzige nachhaltige Regenerationsphase des Organismus, und wir können ihn, vereinfacht gesagt, mit der Akku-Aufladung des Smartphones vergleichen: Hängt das Handy zu kurz am Ladegerät, entspricht dies verglichen mit Organismus und Schlaf einer quantitativen Schlafstörung, also Ein- und Durchschlafstörung. Ist aber das Ladekabel defekt, entspricht dies einer qualitativen Schlafstörung, wie zum Beispiel Schnarchen und Schlafapnoe, bei der es trotz ausreichender Schlafdauer nicht zur Erholung kommt. Guter Schlaf ermöglicht die Erholung sämtlicher Körperfunktionen. Stärkung der Immunkompetenz, Knochen-, Muskel- und Hautaufbau, die Re-Rhythmisierung von Organfunktionen, die Reparatur geschädigter Zellen und Membranen, die Neu-Ausbildung neuronaler Netze und die Gedächtniskonsolidierung inklusive Lernen: Das alles passiert beim nächtlichen Batterieaufladen.

? Anders gefragt: Wie krank macht schlechter Schlaf?

Feld: Schlafstörungen können mit Erschöpfung, teils ausgeprägter Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf mit erhöhtem Unfallrisiko und Leistungsverlust einhergehen, und ja, sie machen krank. Nachtstress befördert



© Uwe Schmitz, Köln

„Erholsamer Nachtschlaf ist die einzige nachhaltige Regenerationsphase des Organismus.“

Dr. Michael Feld, Köln

Allgemeinmediziner, Somnologe (DGSM), Schlafmediziner

Bluthochdruck, Übergewicht, Burn-out und Depression. Eine obstruktive Schlafapnoe zum Beispiel hat erhebliche Auswirkungen auf Herz, Gefäße, Stoffwechsel, Kognition und Psyche: So haben 80% aller Schlafapnoiker einen erhöhten Blutdruck; durch die nächtlichen Sauerstoffmangelzustände steigert das Schlafapnoesyndrom drastisch die Gefahr für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Depressionen und Impotenz. Umgekehrt führt das gemeinsame Auftreten von Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen in über 80% der Fälle zu einer obstruktiven Schlafapnoe. Alle Faktoren verstärken sich gegenseitig.

? Welche Schlafstörungen unterscheidet die Forschung?

Feld: In der Hauptsache sind das Ein- und Durchschlafstörungen, also Insomnien, so-

wie schlafbezogene Atmungsstörungen, wie Schnarchen, Upper-Airway-Resistance-Syndrom, obstruktive Schlafapnoe, und motorische Unruhestörungen, wie Restless-Legs-Syndrom und periodische Extremitätenbewegungen im Schlaf. Sie haben gesamtgesellschaftlich zugenommen und treten häufig zusätzlich zu einer vorhandenen Grunderkrankung auf. So sind 70% der Schlafapnoiker übergewichtig. Zyklusbedingte sowie prä-, peri- und postmenopausale Schlafstörungen stellen bekannte Probleme in der gynäkologischen Praxis dar. Da Mütter nachts ihre Kinder hören sollen, ist Frauenschlaf zudem genetisch bedingt leichter durch Geräusche störrbar.

? Sind schlafbezogene Atmungsstörungen reine Männersache?

Feld: Es stimmt, dass Männer häufiger unter Schnarchen und Schlafapnoe leiden und Frauen öfter zu Insomnien neigen und Schlafstörungen eher auf die Psyche schieben. Dennoch müssen wir wissen, dass Schnarchen keineswegs nur Männersache ist: Nach der Menopause leiden auch Frauen deutlich häufiger unter schlafbezogenen Atmungsstörungen, da die Abnahme von Östrogen und Gestagen im Klimakterium zu einem relativen Überwiegen androgener Hormone und damit auch zu einem verstärkten nächtlichen Erschlaffen des Rachen Gewebes führt. Jeder zweite Mann ab 40 schnarcht, aber auch jede zweite Frau ab Mitte 50 ist betroffen, und jeder dritte unbehandelte starke Schnarcher bekommt im Laufe des Lebens eine Obstruktive Schlafapnoe. Bei etwa 40% aller Insomnien finden sich bei genauer Diagnostik mittels einer Polysomnographie, bei der neben Atmungsparametern unter anderem Hirnströ-

me, Augenbewegungen und Muskelaktivität gemessen werden, organische Komorbiditäten, meist schlafbezogene Atemstörungen oder das Restless-Legs-Syndrom.

? Welche diagnostischen Möglichkeiten kann die Frauenärztin/der Frauenarzt nutzen?

Feld: Standardisierte Fragebögen können Frauenärzte bei der Anamnese unterstützen: Die Epworth Sleepiness Scale, ESS, bei Tagesmüdigkeit und der Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI, bei Insomnien sind die bekanntesten und können im Internet auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, DGSM, heruntergeladen werden. Für das Schlafapnoe-Screening in der Frauenarztpraxis eignen sich mobile, inzwischen preisgünstige Zweikanalgeräte, die neben Atemfluss und Pulsoxymetrie auch Herzfrequenzveränderungen und/oder Schwankungen der Pulswellenlaufzeitgeschwindigkeit erfassen, bisher aber nur bei Privatpatienten nach GOÄ mit circa 80–100 € pro Messung abrechenbar sind. Zweikanalscreener verfügen über eine relativ hohe Zuverlässigkeit, um Patienten mit einer Schlafapnoe zu identifizieren und einer Polysomnographie zuzuführen. Sie profitieren in der Regel von einer nächtlichen Atemhilfstherapie mit einer sogenannten Schlafmaske, CPAP-Geräte. Bei starkem Schnarchen und leichter bis moderater Schlafapnoe kommen heute auch immer öfter individuell angefertigte Unterkieferprotrusionsschienen zur Anwendung.

? Was ist bei der Behandlung von Insomnien zu beachten?

Feld: Bis zu 20% der Deutschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen, die häufig

auf berufliche, private und krankheitsbedingte Stressphasen beschränkt sind. Hier können pflanzliche Schlafhilfen wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel oder L-Tryptophan, ebenso wie Mikronährstoffkombinationen hilfreich sein. Auch Entspannungsverfahren, Yoga, Akupunktur oder Lichttherapie wirken schlaffördernd. Zeitlich begrenzt kann bei Insomnien auch der Einsatz von chemischen Schlafmitteln wie Zolpidem oder Zopiclon, Trizyklika, Opipramol oder Mirtazapin angezeigt sein. Ein sekundäres Restless-Legs-Syndrom sollte unter anderem mit einer Kontrolle des Ferritinspiegels mit einem Zielwert > 50mg/dl immer ausgeschlossen werden. Patientinnen mit klimakterischen Schlafstörungen scheinen von Melatonin zu profitieren. Eine schlafhygienische Beratung sollte immer erfolgen und unter anderem auf die Bedeutung von konstanten Schlaf- und Aufstehzeiten, Abendritualen und einem kühlen Schlafzimmer hinweisen. Smartphone, PC und TV sollten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr genutzt werden, da der erhöhte blauwellige Lichtanteil der Monitore die Melatoninausschüttung reduzieren kann.

? Wann ist der Schlafmediziner gefragt?

Feld: Alle Patienten, deren Insomnien länger als sechs Monate bestehen, sollten zum Schlafmediziner überwiesen und polysomnographiert werden. Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist allen Frauenärzten die S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“ empfohlen, die ebenfalls auf der Webseite der DGSM unter www.dgsm.de einzusehen ist.

! Vielen Dank für das Gespräch!

Neuer Gyn-for-life-Workshop: „Moderne Schwangerenvorsorge/Fetale Programmierung“

Mit ihrem Ausbildungskonzept „Gyn-for-life“ fördert die GenoGyn die konsequente Positionierung von Frauenärztinnen und Frauenärzten in der Präventionsmedizin: Die jährliche Zusatzqualifikation „Präventionsmedizin (GSAAM)“ gehört dazu und seit 2017 auch eine Reihe praxisbezogener Workshops.

Erstmals am Start ist nun der Workshop „Moderne Schwangerenvorsorge/Fetale Programmierung“. Am 23. Juni 2018 geht es in Köln um innovative Möglichkeiten, Schwangerschaftserkrankungen zu vermeiden, das „fetal outcome“ zu verbessern und die Lebensgesundheit mithilfe der Erkenntnisse der Epigenetik zu steigern.

Der Workshop beinhaltet fertige Konzepte von der Diagnostik bis zu Therapieempfehlungen, Leistungsziffernkette zur Abrechnung, Anleitung in Praxis- und Personalmanagement zur Integration der Präventionsmedizin in das Praxiskonzept sowie Schulungen zu sicherer Kommunikation von Präventions- und Selbstzahlerleistungen. Anmelden können Sie sich unter www.genogyn.de.

Pressestelle der GenoGyn



© Kenishirote/fotolia.com

GenoGyn

Ein starker Partner für Frauenärzte und -ärztinnen in ganz Deutschland

GenoGyn ist eine ärztliche Genossenschaft der ersten Stunde:
Seit der Gründung 1999 unterstützen wir unsere inzwischen mehr
als 600 Mitglieder in allen Aspekten der Praxisführung.
Auf www.genogyn.de lernen Sie uns kennen!

Unsere Ziele:

- wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen
- Beibehaltung einer wohnortnahen fachärztlichen Versorgung
- der Ausbau der Präventionsmedizin

Unsere Leistungen:

- Über 40 Kooperationspartner und 87 Einkaufspartner sichern die Praxiswirtschaftlichkeit: Mitglieder-Praxen sparen durchschnittlich fast 1.000 Euro pro Jahr.
- Mitglieder profitieren von innovativen Fortbildungen zu reduzierten Gebühren.
- Unsere Zusatzqualifikation in Präventionsmedizin macht gynäkologische Praxen zukunftsfähig.
- Kostenlose Basisberatung in allen Praxisbereichen: EBM, GOÄ, IGeL, Praxisübernahme und -abgabe, bei juristischen Problemen
- Kostengünstige Nutzung unseres eigenen Qualitätsmanagementsystems GenoGyn „QM interaktiv“
- Jedes Mitglied erhält mit der Zeitschrift „gynäkologie+geburtshilfe“ das offizielle Publikationsorgan der GenoGyn gratis.
- Monatlicher Newsletter mit medizinischen und berufspolitischen Nachrichten
- Mitglieder-Praxen werden über www.frauenarzt-suche.de online gefunden.
- Gut vernetzt im Aktionsbündnis Fachärztlicher Organisationen (AFO) und im Aktionsbündnis zur Stärkung der fachärztlichen Grundversorgung (AFG) hat die GenoGyn eine starke Stimme in der Berufspolitik.

GenoGyn Rheinland

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für
medizinisch-technische Dienstleistungen e.G.

Geschäftsstelle: Marion Weiss
Horbeller-Str. 18–20, 50858 Köln

Telefon: 0221/94 05 05 390

Telefax: 0221/94 05 05 391

geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de

Internet: www.genogyn.de

Hier geht's direkt zur
Beitrittserklärung!



Praxisrelevante und innovative
Weiterbildung macht
unsere Mitglieder erfolgreich

Fortbildungskalender

Weitere Informationen und Anmeldung
unter Telefon 0221 / 94 05 05 390
oder auf www.genogyn.de



© Markus Gössing / fotolia.com

23. Juni 2018

GenoGyn-Workshop: „Moderne Schwangerenvorsorge/Fetale Programmierung“

Von der Diagnostik bis zu Therapievor-
schlägen: Der Workshop vermittelt inno-
vative Möglichkeiten, Schwangerschafts-
erkrankungen zu vermeiden, das „fetal
outcome“ zu verbessern und die Lebens-
gesundheit mithilfe der Erkenntnisse der
Epigenetik zu steigern.

Programm und Anmeldung finden Sie auf
www.genogyn.de.

Live-Webinare Praxismanagement

Für Ärzte, Praxismanagerinnen, Medizini-
sche Fachangestellte oder für das ganze
Praxisteam: Die Live-Webinare mit Praxis-
coach Dietmar Karweina thematisieren
die Mitarbeiter- und Patientenführung,
die Integration von Privatleistungen, den
effektiven Einsatz eines QM-Systems und
viele andere Problemfelder aus dem Pra-
xismanagement.

Programm und Anmeldung finden Sie auf
www.genogyn.de.

Termine online Rechtssymposien der GenoGyn 2018

„Antikorruption und staatsanwaltliche
Vorwürfe“ sowie „Regress und Plausibili-
tätsprüfung“: Mit diesen heißen Eisen ste-
hen in 2018 zwei Rechtssymposien mit
dem renommierten Medizinrechtler Prof.
Dr. Bernd Halbe auf dem Fortbildungska-
lender der GenoGyn.