



Schlafmedizin

Schlaf-Apnoe – Atemaussetzer im Schlaf

Menschen mit einer Schlaf-Apnoe merken selbst oft lange nichts von der Erkrankung. Meist fällt dem Lebenspartner auf, dass der Betreffende nachts immer wieder den Atem anhält. Häufig geht das einher mit starken Schnarchen, wenn die Atmung wieder einsetzt. Apnoe heißen die Phasen, in denen der Atem stockt. Geschätzte drei Prozent der Bevölkerung sind von der Erkrankung betroffen. Meist handelt es sich um Männer. Oft sind sie wegen anderer Störungen in ärztlicher Behandlung, denn auf lange Sicht leistet die Schlaf-Apnoe Folgeerkrankungen wie hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, aber auch Depressionen Vorschub.

So macht sich die Schlaf-Apnoe bemerkbar

Menschen mit Schlaf-Apnoe bemerken die Atem-Unterbrechungen zwar nicht, spüren sie aber indirekt. Das sind Alarmsignale, die auf eine Schlaf-Apnoe hinweisen können:

- das Gefühl, schon beim Aufstehen müde und zerschlagen zu sein,
- häufiges Einschlafen am Tage, sobald Stress und Hektik nachlassen,
- Konzentrationsstörungen,
- Reizbarkeit und Nervosität,
- Antriebslosigkeit,
- Nachlassen der allgemeinen Leistungsfähigkeit,
- Nachtschweiß,
- das Gefühl, unruhig zu schlafen,
- morgendliche Kopfschmerzen,
- starkes Schnarchen.

Was kann man selbst gegen Schlaf-Apnoe tun?

Eine medikamentöse Behandlung der Schlaf-Apnoe gibt es nicht – aber einige Möglichkeiten, den Atemaussetzern im Schlaf vorzubeugen:

- Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt versuchen, Normalgewicht zu erreichen, um die Atmung im Schlaf zu erleichtern.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin, und das unbedingt gegen Abend.
- Nehmen Sie keine Schlaf- oder Beruhigungsmittel.
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper, damit die Zunge nicht so leicht in den Rachen zurückrutschen kann.

- Essen Sie abends keine schwer verdaulichen Speisen und keine großen Mahlzeiten zu sich.
- Versuchen Sie, in Seitenlage zu schlafen. Das lässt sich durch keilförmige Kissen im Rücken, eine spezielle Weste, die das Schlafen in Rückenlage verhindert oder einfach einen in den Schlafanzug eingenähten Tennisball fördern.
- Achten Sie auf eine regelmäßige Schlafzeit und vor allem auf eine ausreichende Schlafdauer.

Liegt eine ausgeprägte Störung vor, führt an der **CPAP-Beatmung** – eine Nasenmaske, über die mit leichtem Überdruck Atemluft zugeführt wird – meist kein Weg vorbei. In aller Regel gewöhnen sich die Betroffenen in ein bis zwei Wochen an die Beatmung, zumal sie ihren Schlaf wieder als erholsamer erleben und sich insgesamt leistungsfähiger fühlen. Tipps, wie sich die CPAP-Beatmung erleichtern lässt:

- Stellen Sie einen Luftbefeuchter auf, um das Austrocknen der Schleimhäute in Mund- und Rachenraum zu verhindern.
- Trainieren Sie Entspannungstechniken, wenn Sie an klaustrophobischen Gefühlen durch die Nasenmaske leiden.
- Bauen Sie emotionalen Widerstand gegen die CPAP-Beatmung ab, indem Sie sich klar machen, wie viel besser es Ihnen dadurch während des Tages geht und wie viel leistungsfähiger und auch gesünder Sie dadurch werden.

Links:

- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGS), www.dgsm.de
- VdK Fachverband Schlaf-Apnoe, www.vdk.de/fachverband-schlafapnoe
- Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e.V., www.bsd-selbsthilfe.de/medizinische-infos

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam