

Gefährliche Schlafapnoe

Wenn Schnarchen krank macht

Als Schlafapnoe werden anfallsweise auftretende Atempausen im Schlaf bezeichnet, die länger als zehn Sekunden dauern und pro Schlafstunde mehr als zehnmals vorkommen. Schlafapnoe sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen: Die Erkrankung begünstigt nicht nur erhebliche Schlafstörungen, es können sich auch schwerwiegende Folgeerkrankungen entwickeln.

Von Dr. Nicole Schaezler

Dass bei jedem von uns die Atmung im Schlaf immer mal wieder für einen Moment aussetzt, beeinträchtigt uns normalerweise nicht. Denn der Organismus ist auf diese kleinen »Episoden« eingestellt und weiß sie mühelos zu kompensieren. Etwas anderes ist es, wenn es mehrmals in der Stunde zu Atempausen kommt: Dies ist Zeichen einer gestörten Atmung, was zur Folge hat, dass der Betroffene nicht genug Sauerstoff erhält und dadurch oft sogar erwacht. Da bei jedem Atemstillstand der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, muss das Herz verstärkt arbeiten, um den Sauerstoffbedarf im Körper zu decken. Dadurch steigt der Blutdruck, der manchmal auch nach Wiedereinsetzen der Atmung auf hohem Niveau verbleibt. Zudem kann es zu Herzrhythmusstörungen bis hin zu kurzzeitigen Aussetzern kommen. Langfristig begünstigt Schlafapnoe – so der medizinische Fachausdruck – neben einer chronischen Tagesschläfrigkeit vor allem Bluthochdruck, Herzschwäche, die Entstehung eines Herzinfarkts und Schlaganfalls. Außerdem besteht ein stark erhöhtes Unfallrisiko durch Sekundenschlaf.

Zwei Formen

Es werden zwei Formen unterschieden: die häufigere (90 Prozent) und schwerwiegendere obstruktive Schlafapnoe (OSAS), bei der sich die Atemwege durch eine vollständige Erschlaffung der Rachenmuskulatur verschließen, und die zentrale Schlafapnoe, die durch Störungen im Atemzentrum des Gehirns sowie durch chronische Erkrankungen von Lunge und Herz verursacht wird. Die Ursache ist unklar, möglicherweise

liegt eine Störung der Koordination von Schlaf-Wach-Rhythmus und Atmung vor. Darüber hinaus gibt es einige Risikofaktoren, die die gefährlichen Atempausen begünstigen:

- ▶ Geschlecht – Männer sind zwei- bis dreimal häufiger als Frauen davon betroffen.
- ▶ Übergewicht – 80 Prozent der Betroffenen leiden darunter.
- ▶ Polypen oder vergrößerte Gaumen- und Rachenmandeln behindern die Nasenatmung.
- ▶ Ein größerer Halsumfang.
- ▶ Regelmäßiger Alkohol- und Nikotingenuss.
- ▶ Erkrankungen, beispielsweise eine Herzschwäche.
- ▶ Bestimmte Medikamente, z. B. Schlafmittel.

Typische Symptome

Kennzeichnend ist ein lautes, unregelmäßiges Schnarchen bzw. Schnarchgeräusche im Wechsel mit Atempausen und heftigem Luftschnappen, die vor allem vom Schlafpartner wahrgenommen werden. Mitunter werden die Betroffenen aber auch selbst nachts wach und merken, dass sie nach Luft ringen. Durch die ungute Schlafqualität ist der Betroffene am Tag sehr müde und neigt zum Sekundenschlaf; auch morgendliche Kopfschmerzen und Mundtrockenheit sind keine Seltenheit.

Besonders beeinträchtigend wirken sich auch Konzentrationsstörungen auf die Bewältigung des Alltags aus, die ebenfalls eine typische Folge der permanent gestörten Nachtruhe sind; bleibt das Leiden unbehandelt, können sich sogar Angst- und depressive Zustände entwickeln.

Welche Therapie?

Zwar sind die Beschwerden für die Diagnose oft schon richtungweisend, doch erst die Untersuchung

in einem Schlaflabor liefert eindeutige Ergebnisse. Steht die Diagnose, kommen verschiedene Maßnahmen in Betracht.

Wenn keine gravierenden Atemaussetzer auftreten, können spezielle Clips das Schnarchen lindern. Ansonsten wird versucht, die Schlafapnoe mit individuell angepassten Aufbisssschienen für Ober- und Unterkiefer in den Griff zu bekommen. Mitunter ist die nächtliche Überdruckbeatmung mittels einer Maske, die entweder nur die Nase oder

aber das ganze Gesicht bedeckt, erfolgversprechender. Durch den Beatmungsdruck werden die Atemwege offen gehalten, sodass sich Schlaf und Atmung wieder normalisieren.

Sind vergrößerte Mandeln, Polypen oder andere Normabweichungen im Nasen- bzw. Rachenraum die Ursache, ist eine operative Korrektur notwendig.

Wichtig ist, dass parallel die Risikofaktoren behandelt werden, wie z. B. eine medikamentöse Therapie von Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen, der Abbau von Übergewicht, der Verzicht auf apnoeverstärkende Medikamente, Alkohol und Nikotin.

Außerdem sollte der Betroffene auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus und ausreichende Schlafphasen achten sowie möglichst in Seitenlage schlafen.

Tipp des Monats

Alles Gute für Ihre Gesundheit



Schnarch-Wunder

Schnarchfrei schlafen mit dem Anti-Schnarchclip Sleepy

Mit Sleepy ist endlich Schluss mit Schnarchen

- ✓ Über 90% Erfolgsquote!
- ✓ Bis 20% höhere Luftzufuhr!
- ✓ Medizinisch geprüft!
- ✓ Biokompatibilität getestet!
- ✓ Iso zertifiziert!
- ✓ Frei von Nebenwirkungen!
- ✓ Angenehm sanft zu tragen!
- ✓ 8-tägiges Rückgaberecht!

Laut Umfrage wird Sleepy von über 90% unserer Kunden erfolgreich angewendet.

Sie bestätigten der Sandox, dass eine Verbesserung oder ein vollständiges Ende des Schnarchens erfolgt ist.

Sleepy wird einfach an die Nasenscheidewand geklemmt. Der elastische Clip stimuliert die Septumnerven sowie weitere Energiekanäle.

Das Original. Exklusiv von

Bestellen Sie Sleepy für EUR 38,00 exklusiv bei:



Sandox AG Postfach 700557 70574 Stuttgart
Tel: 0711- 673 83 65

www.sandox.ch