

*Tagsüber müde und in der Nacht  
keine Ruhe. Für viele Patienten ist  
das Tag für Tag so. Für Mediziner  
eine Alarmsignal.*



*Gesunder Schlaf  
bringt hohe Lebensqualität*



»Für mich hat über Nacht ein neues Leben begonnen«, sagt Herr Meyer freudestrahlend, als er das Arztzimmer betritt. Gut gelaunt und mit einem Lächeln nimmt der Patient Platz, die schlafmedizinische Sprechstunde beginnt. Herr Meyer übergibt sein kleines Köfferchen, in dem sich der Grund seiner guten Laune verbirgt. Es ist eine Schlafmaske für die Nase und das dazugehörige Beatmungsgerät. Der Schlafspezialist ent-

nimmt dem Gerät die Speicherkarte und steckt sie in seinen Computer. Währenddessen erzählt Herr Meyer, dass seine Tagesmüdigkeit komplett verschwunden sei und das schon nach einer Nacht mit der Schlafmaske. Morgendliche Kopfschmerzen, Schwitzen im Schlaf, Durchschlafprobleme und Sodbrennen sind ebenfalls weg. Besonders freut sich Herr Meyer, dass er nachts nicht mehr zur Toilette muss. In manchen Nächten war das drei- bis viermal. Das Beste ist allerdings, dass seine Frau neben ihm wieder zufrieden und ruhig schlafen kann. Das Schnarchen ist komplett verschwunden. Bei Herrn Meyer wurde im Schlaflabor vor einer Woche festgestellt, dass während der Nacht im Schlaf 574-mal der Atem aussetzte. Jeder einzelne Atemaussetzer wurde mit einem heftigen Schnarchgeräusch beendet, an das sich sofort der nächste Atemstillstand anschloss.

Nach der Diagnostiknacht bekam der Patient die Schlafmaske für die Nase und ein kleines schwarzes Gerät, das die Maske über einen dünnen Schlauch mit einem leichten Überdruck versorgt. In der Zwischenzeit erscheinen die Therapiedaten auf dem Computer: »Ich kann Ihnen mitteilen, dass sämtliche Atemaussetzer verschwunden sind, Ihre Atmung im Schlaf ist nun regelmäßig«, so der Mediziner. Herr Meyer nimmt stolz das Blatt und vergleicht es mit dem Befund aus der Schlaflabornacht vor einer Woche.

### Die Aufgaben der Schlafmedizin?

Die Schlafmedizin beschäftigt sich überwiegend mit der Tagesmüdigkeit und mit Ein- und Durchschlafproblemen. Während es meistens die Männer sind, die tagsüber müde sind und beim Fernsehen nach wenigen Minuten schnarchend wegschlafen, klagen Frauen häufiger über Ein- und Durchschlafprobleme.

### Gründe für Übermüdung und Durchschlafstörungen

Schnarchen und Atempausen im Schlaf gehören unweigerlich zusammen. Dabei ist das durchgängige Schnarchen die harm-

losere Variante, weil es anzeigt, dass die Atmung immerhin durchgehend funktioniert. Manchmal hilft es, wenn die Frau den Ellenbogen ausfährt und der Mann sich dann unter stillem Protest vom Rücken auf die Seite quält und im besten Fall ohne Schnarchen weiterschläft. Meistens beginnt das Schnarchen in Rückenlage, weil die Schwerkraft dafür sorgt, dass in dieser Position die Zunge nach hinten fällt und so die oberen Atemwege verengt. Das klingt dann so, als ob man beim Luftballon die Luft herauslässt, aber das Ende mit den Fingern ein bisschen zuhält. Später hilft auch das Stoßen nichts mehr und der

### Wichtige Begriffe

**Schlafapnoe-Syndrom (SAS)** ist ein Krankheitsbild, das durch Atemstillstand während des Schlafs verursacht wird und unter anderem eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit hervorruft. Durchschlafprobleme, häufiges nächtliches Wasserlassen und Nachtschweiß kommen beim OSAS gehäuft vor.

**Ein- und/oder Durchschlafstörung** bedeutet, wenn der Schlafende nachts immer wieder aufwacht. Ursachen können körperliche Krankheiten und seelische Belastungen sein. Grübeln in der Nacht ist ein häufiger Grund für Ein- und Durchschlafstörungen.

**Einschlafstörungen** können durch zu viele und belastende Tageseindrücke entstehen.

**Narkolepsie** auch »Schlafkrankheit« oder »Schlammersucht« genannt. Hier gibt es keinen Bezug zu schlafbezogenen Atmungsstörungen. Narkolepsie ist eine Störung der Schlaf-Wach-Regulation.

**Sekundenschlaf** tritt besonders häufig bei OSAS und Narkolepsie auf.

Mann schnarcht in allen Lagen. Spätestens dann sollten die Alarmglocken klingeln, denn ein harmloses Schnarchen gibt es nicht. Schnarchen weist immer darauf hin, dass im Schlaf die Atmung nicht mehr anstrengungslos funktioniert. Atemaussetzer sind eine weitere Steigerung des Problems. »Atempausen« können wenige Sekunden bis einige Minuten dauern. Ein lautes Schnarchgeräusch, das mit einem Ringen nach Luft verbunden ist, beendet die Atempause. Nach wenigen Atemzügen kommt die nächste »Pause«. Es gibt Patienten im Schlaflabor, die mehr als 500 Atempausen pro Nacht produzieren. Dies bedeutet, dass der Patient mindestens 500-mal die Nacht kurz geweckt wird. Die Weckreaktion ist so kurz, dass der Betroffene gar nichts davon mitbekommt. 500-mal kurz geweckt werden fühlt sich an, als ob man gar nicht geschlafen hätte.

### Gründe für Schlafstörungen

Medikamente gegen Depressionen erzeugen oft Müdigkeit und sorgen für Schlafstörungen, genauso Schichtarbeit. Insbesondere Nachtarbeit kann den Schlaf erheblich stören. Übergewicht, ein kräftiger Hals, enge Rachenverhältnisse, ein kleiner Unterkiefer und ausgeprägter Überbiss sind typische Risikofaktoren für eine schlafbezogene Atmungsstörung.



*Schnarchen ist bereits ein Ausdruck von Luftmangel während des Schlafens. Wird dabei die Nase zugehalten, kommt der Betroffene nachts in noch größeren Stress.*

Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Aber keinesfalls trifft es nur die Übergewichtigen. Weitere Ursachen für Schlafstörungen können »life events« sein. Darunter versteht man Lebensereignisse wie beispielsweise den Verlust eines Angehörigen, eine schlimme Krankheit oder ernsthafte Probleme am Arbeitsplatz. Fast jeder hat schon mal erlebt, dass er schlecht schläft, wenn tagsüber unangenehme Dinge passiert sind, die einem dann nachts durch den Kopf gehen und wach halten. Zehn Prozent der akut

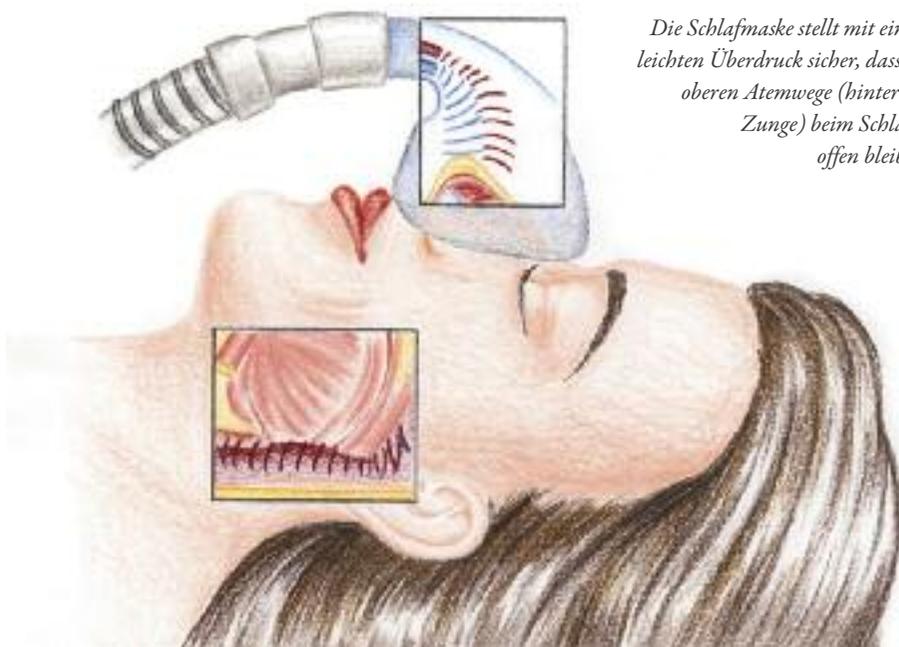
geplagten Menschen behalten allerdings die Schlafstörung bei, auch wenn das zugrundeliegende Problem erfolgreich bearbeitet wurde. In der Schlafmedizin nennen wir diese Erkrankung »Insomnie«. Eine Insomnie muss nicht unbedingt mit Tagesmüdigkeit einhergehen. Die Krankheit stellt dennoch für Patienten eine große Belastung dar.

### Wie machen sich schlafbezogene Atmungsstörungen bemerkbar?

Ohne Tiefschlaf keine Erholung! Neben der Tagesmüdigkeit treiben einen die nächtlichen Atempausen häufiger auf die Toilette, machen morgens Kopfschmerzen, Nachtschweiß oder Sodbrennen. Gelegentlich alles zusammen. Auf lange Sicht kommt es zu Bluthochdruck und das Risiko steigt, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Sind Atempausen in der Nacht vorhanden, treiben sie nicht nur den Blutdruck, sondern auch den Blutzucker in die Höhe. Frauen und Männer reagieren auf schlafbezogene Atmungsstörungen unterschiedlich.

### Wie kann eine Schlafapnoe behandelt werden?

Schlafbezogene Atmungsstörungen lassen sich gut behandeln. Heute können spe-



*Die Schlafmaske stellt mit einem leichten Überdruck sicher, dass die oberen Atemwege (hinter der Zunge) beim Schlafen offen bleiben.*

zielle Zahnspangen, Zungenschrittmacher oder das Vermeiden der Rückenlage im Schlaf helfen.

Die Schlafmaske bleibt den »schweren Fällen« vorbehalten. Das bedeutet nicht gleich, dass der Patient viele Kilos auf die Waage bringt, sondern dass besonders viele Atempausen im Schlaf nachzuweisen waren. Das kann auch schlanke Menschen betreffen. Patienten, die besonders ausgeprägt unter vielen nächtlichen Atempausen leiden, akzeptieren die Schlafmaske in der Regel sehr gut, weil sich die Lebensqualität im wahrsten Sinne des Wortes »über Nacht« schnell und nachhaltig verbessert. Es soll aber nicht verschwiegen werden, dass die Schlafmaske nicht »jedermanns« Sache ist. In diesen Fällen heißt es probieren und üben oder über Alternativen nachdenken.

### Der Weg zum Arzt

Leiden Sie oder Ihr Partner an Schnarchen, Atemaussetzern im Schlaf oder an Tagesmüdigkeit, dann besprechen Sie dieses Thema unbedingt mit Ihrem Hausarzt. Er wird Blut abnehmen und die Eisen- und Schilddrüsenwerte erstmals prüfen. Weitere Diagnostik kann vom HNO- oder Lungenfacharzt veranlasst werden. Mit einem kleinen Messgerät, das sich die Patienten nachts selber zu Hause anlegen, kann die Atmung und der Sauerstoffgehalt

im Blut während des Schlafens gemessen werden. Wenn sich bei dieser ambulanten Untersuchung Auffälligkeiten zeigen, dann erfolgt eine weitere Abklärung meist in einem Schlaflabor. Dort werden Atmung, Sauerstoffgehalt im Blut und die Schlafqualität mittels Hirnstrommessung gleichzeitig gemessen. Die Patienten werden dabei zusätzlich videoüberwacht. Moderne Schlaflabore arbeiten mit sehr filigranen Elektroden, damit der Schlaf möglichst wenig gestört wird. Ist das Krankheitsbild für die Mediziner klar, kann auch gezielt behandelt werden.

### Was den Schlaf fördert

Baldrian, Hopfen oder Honig in warmer Milch beruhigen viele, auch wenn diese Substanzen in wissenschaftlichen Tests

Info

Das schlafmedizinische Zentrum am MVZ Dres. Heigl, Hettich & Partner bietet unter der Leitung von Dr. Manfred Held regelmäßige kostenfreie schlafmedizinische Kurse in der Robert-Weixler-Straße 19 (4. Stock) an. Wir würden uns freuen, Sie beim nächsten Termin am 16. November 2015 um 19.30 Uhr begrüßen zu dürfen.



*Dr. med. Manfred Held, Leiter des schlafmedizinischen Zentrums und Schlaflabors am MVZ Dres. Heigl, Hettich & Partner Internist, Lungenfacharzt, Schlafmediziner, Somnologe (DGSM)  
[www.mvz-kempten.de](http://www.mvz-kempten.de)*

keinerlei schlafanstoßende Wirkung gezeigt haben. »Echte Schlaftabletten« sind bei Patienten dagegen unbeliebt, weil ein Suchtpotential besteht. Glücklicherweise stehen heute eine Reihe verhaltensändernder Maßnahmen zur Verfügung, um auch ohne Tabletten zu einem durchgehenden und erholsamen Schlaf zu kommen. Da die Schlafstörung oft schon Jahrzehnte besteht, ist Geduld und Ausdauer gefragt.

*Text: Dr. med. Manfred Held;  
Foto: © lenets\_tan - Fotolia.com,  
© Andrey Popov - Fotolia.com;  
Illustration: Christine Pfop &*