

Wie gefährlich ist eine SCHLAF- APNOE?

Viele Betroffene wissen nicht einmal von ihrer Erkrankung:

Atemaussetzer in der Nacht beeinträchtigen nicht nur die Schlafqualität, sondern belasten den ganzen Körper



Dr. Michael Feld ist Schlafmediziner mit eigener Praxis in Köln, Autor des Buches „Schlafen für Aufgeweckte“ (Südwest Verlag) und weiß, wie belastend die nächtlichen Atemaussetzer für den Patienten sind

Fühlen Sie sich morgens oft wie gerädert? Obwohl Sie eigentlich lange genug geschlafen haben? „Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie an einer Schlafapnoe leiden“, sagt Schlafexperte Dr. Feld. „Das ist die häufigste schlafbezogene Erkrankung. Dabei kommt es viele hundert Mal pro Nacht zu Atemaussetzern, die wenige Sekunden bis mehrere Minuten dauern können.“

Atemlos durch die Nacht: Wenn die Atemwege in sich zusammenfallen

Der auslösende Mechanismus ist ebenso simpel wie gefährlich: Im Schlaf entspannt sich der Körper – auch die Rachen- und Zungenmuskulatur. Und zwar bei manchen Menschen so sehr, dass der Rachenraum in sich

zusammenfällt und die Atemwege blockiert werden. „Das geht häufig mit lautem Schnarchen einher“, erklärt Dr. Feld. „Zwar leidet nicht jeder, der schnarcht, an einer Schlafapnoe – aber jeder der Patienten schnarcht.“

Wie eine automatische Weckreaktion uns vor dem Ersticken rettet

Durch die Atempausen entsteht ein signifikanter Sauerstoffmangel im Blut. Um nicht zu ersticken, reagiert der Körper mit einer lebensrettenden Weckreaktion: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an – und man atmet ein paar Mal tief ein und aus. Der Betroffene bekommt davon in der Regel nichts mit, wird jedoch aus seinen Tiefschlafphasen gerissen – Erholung ist für den Körper so nicht möglich. Kein Wunder, dass man sich am nächsten Morgen schlapp und ausgelaugt fühlt.

Der Sauerstoffmangel hat noch eine weitere Folge: „Ins-

besondere das Herz-Kreislauf-System reagiert äußerst empfindlich auf den nächtlichen Sauerstoffmangel“, erklärt der Schlafexperte. „80 Prozent aller Schlaf-Apnoiker haben einen erhöhten Blutdruck, das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte oder Depressionen steigt massiv.“ Deshalb ist eine geeignete Therapie unbedingt nötig. Vier Methoden gibt es: eine Veränderung der Schlafposition, eine Atem-Maske, eine Biss-Schiene oder einen operativen Eingriff (siehe Grafik links). Welche für den Patienten optimal ist, muss individuell vom Arzt entschieden werden. Eine vorherige Untersuchung im Schlaflabor ist dafür unabdingbar. 280 akkreditierte Schlaflabore und schlafmedizinische Zentren gibt es in Deutschland. Eines in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) unter www.dgsm.de

TEXT **WIEBKE VORTRIEDE**
 FOTO **PR ILLUSTRATIONEN KARSTEN IVEY/ SOUTH FLORIDA SUN SENTINEL**

DHU Schüßler-Salz Nr. 2
Das Salz der Knochen und Zähne



Jetzt auch als Globuli



www.schuessler-salze.de
www.schuessler-salze.de/kontakt

DHU Schüßler-Salze

Das Original seit 1875



Das Schüßler-Salz Nr. 2 enthält die folgenden Wirkstoffe: Calciumchlorid, Magnesiumchlorid, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Kalziumphosphat, Kalziumlactat, Kalziumcitrat, Kalziumacetat, Kalziumoxalat, Kalziummalat, Kalziumtartrat, Kalziumsuccinat, Kalziumgluconat, Kalziumlactat, Kalziumcitrat, Kalziumacetat, Kalziumoxalat, Kalziummalat, Kalziumtartrat, Kalziumsuccinat, Kalziumgluconat. Die Wirkstoffe sind in Form von Globuli oder Tabletten erhältlich. Die Packung enthält 100 Globuli oder 100 Tabletten. Die Packung enthält 100 Globuli oder 100 Tabletten. Die Packung enthält 100 Globuli oder 100 Tabletten.