

Der Traum vom guten Schlaf

Was bedeutet „gesunder Schlaf“?

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Jeder spürt, wenn er ihn braucht: Schlaf ist für den menschlichen Körper von vitaler Bedeutung. Ein regelmäßiger, erholsamer Schlaf ist wichtig, um leistungsfähig und fit zu bleiben. Auch wenn jeder Mensch ein unterschiedliches Schlafbedürfnis hat, weiß man, wann dieses erfüllt ist: Man fühlt sich frisch und ausgeruht. Ein weiteres Indiz für gesunden Schlaf ist, dass dieser sehr schnell beendet werden kann. Nach leichtem Wecken befindet man sich in sekundenschnelle in einem normalen Wachzustand.

Die Aufgaben des Schlafs

Der Schlaf hat mehrere Funktionen: „Im Schlaf schaltet der Körper seine Funktion auf „Stand by“. Körpervorgänge, wie Puls und Atmung, verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt. Diese Phase benötigt der Körper als Erholungs- und Aufbauphase. Hormone werden neu gebildet, das Immunsystem schöpft neue Kraft und das Gehirn verarbeitet nachts die Informationen des Tages“, so Dr. med. Andreas Hellmann, praktizierender Lungenfacharzt.

Was ist Schlaf überhaupt?

Doch was passiert genau, während man schläft? Schlaf ist kein passiver Vorgang, sondern eine aktive Abfolge von Ereignissen und physiologischen Zuständen. Dabei wird zwischen dem Non-REM-Zustand (langsame Augenbewegungen) und dem REM-Zustand (REM = rapid eye movement (schnelle Augenbewegung)) unterschieden. Der Non-REM-Schlaf wird wiederum unterteilt in Leichtschlafphasen (I und II) und Tiefschlafphasen (III und IV). Dem Tiefschlaf (Deltaschlaf) wird die körperliche Erholung zugesprochen, während der REM-Schlaf (auch „Traumschlaf“ genannt) für die Erholung der Seele zuständig ist. Insgesamt werden in der Nacht meist 5 sog. Schlafcyclen durchlaufen, in denen Leicht-, Tif- und REM-Schlaf geregelt aufeinander folgen. Der Schlaf ist erholsam, wenn diese fünf Cyclen ungestört ablaufen. Kurze Aufwachperioden sind dabei ganz natürlich.

Atmungsstörungen im Schlaf

Genau dieses physiologische Verhältnis ist bei vielen Schlafstörungen verschoben. Die Folge: Man fühlt sich am nächsten Tag körperlich und geistig nicht richtig erholt. Es gibt viele Faktoren, die den natürlichen Schlafablauf beeinflussen, wie z.B. Krankheit, Stress, psychische Probleme oder umweltbedingte Einflüsse wie Lärm, ungenügender Schlafkomfort, unregelmäßige Arbeitszeiten, langes Reisen etc. Eine Ursache für Schlafstörungen können jedoch auch kurze, nächtliche Atmungsaussetzer sein, die der Betroffene meist gar nicht wahrnimmt. Man spricht hier vom Schlafapnoe-Syndrom.

Schlafapnoe, ich?

Es gibt verschiedene Anzeichen, die auf eine Schlafapnoe hinweisen: Unwillkürliches Einschlafen, Schnarchen mit Atmungsunterbrechungen, Tagesmüdigkeit, gesteigerter Blutdruck am Morgen können Zeichen für Schlafapnoe sein. Durch die unbemerkten Atempausen kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff während des Schlafs, da die Atmung nicht mehr einwandfrei funktioniert.

Lungenfacharzt stellt Diagnose

Auf Dauer werden durch den nächtlichen Sauerstoffmangel auch Organe geschädigt. Der Blutdruck steigt. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein. Im Vordergrund steht häufig der nichterholsame Schlaf mit gesteigerter Tagesmüdigkeit und Unfallgefahr (z.B. Berufskraftfahrer). Bei Verdacht auf eine Schlafapnoe sollte unbedingt ein Lungenfacharzt (Pneumologe) aufgesucht werden. Er kann durch wenige Untersuchungen feststellen, ob tatsächlich ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird dann für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen Schlaf zurückbringen kann.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

Atemlos in der Nacht

Diagnose: Schlafapnoe

Der Begriff „Schlafapnoe“ wird von dem Griechischen „**Apnoia**“ abgeleitet. Apnoia heißt Windstille, was übertragen so viel bedeutet wie Atemstillstand. Schlafapnoe sind somit Atemstillstände während des Schlafs, die der Betroffene meist nicht bemerkt. Sie erhalten nicht genug Sauerstoff und schlafen insgesamt sehr schlecht. Dies kann gravierende Folgen haben.

Häufig leiden übergewichtige Personen an Schlafapnoe. Der Großteil sind Männer. Aber auch hier nehmen die Zahlen der Patientinnen zu. Ein wichtiges Indiz ist unregelmäßiges Schnarchen. Dabei wechseln sich meist lautes Luftschnappen und lautes Schnarchen mit stillen Atempausen ab. Ein regelmäßiges Schnarchen hingegen, das so genannte „Einfaches Lärm-Schnarchen“ ist relativ ungefährlich. Hier ertönen die Schlafgeräusche in regelmäßigen Abständen ohne Unterbrechungen.

Effektive Behandlungsmethode: nächtliche Beatmung

Eine unbehandelte Schlafapnoe kann die Lebenserwartung um durchschnittlich zehn Jahre reduzieren. V.a. das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist gesteigert. Daher sollten die Betroffenen bei Verdacht auf Schlafapnoe einen Lungenfacharzt konsultieren und sich in einem Schlaflabor untersuchen lassen.

Die effektivste Atemtherapie ist die so genannte Atemwegs-Überdruck-Behandlung (CPAP-Therapie), auch bekannt als „Schnarchmaske“, die bei mindestens 70 Prozent der Betroffenen die Lebensqualität deutlich verbessert: Die Patienten fühlen sich beim Aufwachen frisch und ausgeschlafen und neigen weniger zur Tagesschläfrigkeit.

Unterstützende Tipps für den Schlaf-Alltag

Bei leichteren Fällen und jüngeren, nicht übergewichtigen Patienten kann auch eine Aufbisschiene helfen, die man in der Nacht in den Mund einlegt. Durch sie wird die Zunge nach vorne verlagert und damit der Atemweg etwas geöffnet.

Auch eigene Maßnahmen können den Schlaf-Alltag unterstützend erleichtern:

- Wenn möglich, Übergewicht abbauen.
- Alkohol meiden
- Das Kopfende des Bettes leicht erhöhen
- Möglichst auf der Seite schlafen und dies z.B. durch ein Kissen unterstützen, damit die Lage beibehalten werden kann.

Termin beim Lungenfacharzt

Wer also ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

Ich werde einfach nicht richtig wach

Schlafapnoiker leben gefährlich

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine vermeintliche Schlafapnoe festzustellen. Ein erstes Indiz kann extreme Tagesmüdigkeit sein. Der oder die Betroffene hat das Gefühl, nicht richtig wach zu werden. Die Müdigkeit kann so stark sein, dass die Person unvermittelt einschläft – z.B. im Büro, im Wartezimmer oder aber auch beim Autofahren! Ein einfacher Test, „Epworth Sleepiness Scale“*, kann erste Hinweise geben, ob man sich untersuchen lassen sollte. Auch das Schnarchverhalten gibt Aufschluss über eine mögliche Schlafapnoe. Wer nachts sehr unregelmäßig –mit häufigen kurzen Pausen dazwischen – schnarcht, kann zu den Risikopatienten zählen.

Atmungsaussetzer in der Nacht – was kann man tun?

Der Lungenfacharzt (Pneumologe) kann professionell feststellen, ob es sich um eine mögliche Schlafapnoe handelt. Hierzu wird dem Patienten zunächst ein **Screening-Gerät** mit nach Hause gegeben, durch das der Schlaf zuhause beobachtet wird. Die nächtliche Atmung und der Sauerstoffgehalt werden gemessen.

Eine Nacht im Schlaflabor

Hat sich aufgrund dieser Ergebnisse der Verdacht erhärtet, wird der Patient für eine Nacht in ein Schlaflabor überwiesen. Atmung, Kreislauf, Schnarchverhalten, EEG und EKG werden detailliert untersucht. Aus diesen Ergebnissen kann der Lungenfacharzt die Schwere und den genauen Typ des Schlafapnoe-Syndroms erkennen und eine individuelle Therapie einleiten.

Schlafmaske hilft

Eine wirkungsvolle Maßnahme ist die so genannte CPAP-Therapie (**C**ontinuous **P**ositive **A**irway **P**ressure). Dabei handelt es sich um eine Atemmaske, mit der dem Patienten während des Schlafens kontinuierlich Atemluft (Raumluft) über einen Schlauch und mit konstantem, leichtem Überdruck zugeführt wird. Die Atemwege werden durch den geringen Überdruck von

innen so gestützt, dass sie nicht erschlaffen können. Der Betroffene sollte die Maske daher jede Nacht tragen.

Mit Hilfe der CPAP-Therapie kann das bei Schlafapnoikern erhöhte kardiovaskuläre Risiko deutlich verringert werden. Bei leichten Fällen können Schnarchschiene verwendet werden. Unterkiefer und Zunge werden so vorgelagert, dass die Zunge nicht mehr in den Rachen rutschen kann.

Selbsthilfe: Gewicht verlieren

Ein wichtiger Selbsthilfe-Tipp ist die Gewichtsreduktion, da starkes Übergewicht die Schlafapnoe begünstigt. Oft konnte durch eine konsequente Gewichtsabnahme das Syndrom verbessert oder ganz beseitigt werden.

Therapiekontrolle

Aufgrund der schwerwiegenden Folgen der nächtlichen Atemstillstände ist auf jeden Fall eine Therapie empfehlenswert. Der regelmäßige Besuch beim Lungenfacharzt führt zu einer Therapiekontrolle, die die wirksame Anwendung der verschiedenen Maßnahmen sicherstellt.

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Ausreichende Schlafdauer 6-8 Stunden
- Regelmäßige Schlafenszeit: nach Möglichkeit immer abends zur selben Zeit ins Bett gehen
- Vermeidung von Kaffee, Tee und Nikotin am Abend
- Nicht im Bett fernsehen oder lesen
- Schichtarbeiter sollten seltene Schichtwechsel anstreben
- Eine angenehme Schlafumgebung schaffen, ohne störende Reize (Kälte, Licht, Lärm...)

Weitere Informationen und einen Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

***Epworth Sleepiness-Scale (Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit)**

Wie schnell schlafen Sie in den folgenden Situationen ein?

- (0) = schlafe nie ein
- (1) = geringe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen
- (2) = mittlere Wahrscheinlichkeit einzuschlafen
- (3) = hohe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

Beim Sitzen und Lesen 0 1 2 3

Beim Fernsehen 0 1 2 3

Beim inaktiven Sitzen
an öffentl. Orten 0 1 2 3

Beim einer einstündigen Autofahrt 0 1 2 3

Beim Ausruhen am Nachmittag 0 1 2 3

Beim ruhigen Sitzen nach Essen
ohne Alkohol 0 1 2 3

Beim Autofahren, während kurzen
Stops im Verkehr 0 1 2 3

Zählen Sie Ihre Gesamtpunkte zusammen: _____

Wer mehr als 12 Punkte hat, leidet unter vermehrter Tagesmüdigkeit. Diese kann verschiedene Ursachen haben. Eine mögliche Schlafapnoe sollte auf jeden Fall in Erwägung gezogen werden – Facharzt aufsuchen!

Weitere Informationen und einen Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Vorsicht: Schlafapnoe

Zusatzrisiko für Allergiker

Häufig leiden übergewichtige Personen an Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) – meist mehr Männer als Frauen. Indizien, die auf ein Apnoe-Risiko schließen lassen, sind neben Übergewicht z.B. ein dicker Hals, ein zu kurzes Kinn und eine Störung der Atemwege. Apnoen können bis zu zwei Minuten andauern und sind für den Körper mit starkem Stress verbunden. Sie führen zu Bluthochdruck, wovon ca. 50 % aller Schlafapnoiker betroffen ist. Dadurch ergibt sich ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Schlafapnoe ist also eine potenziell lebensbedrohliche Krankheit, die zahlreiche gesundheitliche Folgen haben kann: Chronische Tagesmüdigkeit – Schlafapnoiker können sich tagsüber kaum wach halten – Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit, Aggressivität, Depressionen, Impotenz sind einige davon.

Doppelt belastet: Schlafapnoe und Allergien

Wenn die betroffene Person darüber hinaus noch an einer Allergie leidet (z.B. gegen Hausstaubmilben), ist sie gleich zweifach belastet. Durch die Allergie sind die Schleimhäute der Atemwege angegriffen, sie schwellen an – das Atmen wird erschwert.

Aus diesem Grund ist eine gründliche Sanierung im und ums Bett notwendig. Haare, Wolle, Federn und Felle sollten aus dem Schlafbereich entfernt werden. Es empfiehlt sich zudem, alle paar Jahre die Matratze zu wechseln. Bettwäsche sollte bei 60 oder sogar 95 Grad gewaschen werden. Je nach Fall ist eine Hyposensibilisierung – auch spezifische Immuntherapie (SIT) genannt – ratsam. Der Einsatz der so genannten SIT reduziert schon in der Frühphase der Allergieerkrankung deutlich die allergenspezifische Überreaktion des Immunsystems.

Der Lungenfacharzt kann helfen

Aufgrund der schwerwiegenden Folgen anhaltender nächtlicher Atemstillstände sollte bei Verdacht auf Schlafapnoe auf jeden Fall ein Lungenfacharzt (Pneumologe) aufgesucht werden. Er wird auch im Fall einer Allergie die nötigen therapeutischen Maßnahmen einleiten.

Weitere Informationen und einen Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

Wenn das Sandmännchen tagsüber kommt Schlaflos in der Nacht

Millionen Deutsche schnarchen. Manche nur gelegentlich, z.B. unter Alkoholeinfluss, andere wiederum jede Nacht. Schnarchen ist für die meisten zuerst einmal nur Ausdruck eines tiefen Schlafs. Der Körper ist entspannt, die Muskulatur erschlafft. Dennoch sollte es nicht bagatellisiert werden. Neben einer Störung der Nachtruhe kann sich hinter dem Schnarchen nämlich auch eine lebensbedrohliche Schlafstörung verbergen – die sog. Schlafapnoe.

Wenn nachts der Atem stockt

Schlafapnoe sind nächtliche Atemstillstände, die länger als 10 Sekunden und bis zu zwei Minuten andauern können. Gleichzeitig kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff während des Schlafs, da die Atmung nicht mehr einwandfrei funktioniert. Für den Schlafenden findet das meist völlig unbemerkt statt – doch genau dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben.

Gefahrenquelle Schlafapnoe

Im Schlaf eines Apnoikers erschlaffen die Atemwege oberhalb des Kehlkopfs, die stützende Muskulatur gibt nach, die Zunge rutscht leicht nach hinten in den Hals und verschließt den Rachenraum. Der Atemstrom wird behindert. Die Folge: ein kurzfristiger Atemstillstand. Diese kleine „Erstickung“ löst einen Weckreiz aus. Die Nachtruhe wird vorübergehend unterbrochen und in verminderter Schlaftiefe weitergeführt. Morgens fühlen sich die Betroffenen unausgeschlafen und wie gerädert. Sie sind ständig müde und können Alltag und Beruf nicht mehr richtig bewältigen. Dies geht bis zur schweren Unfallgefahr aufgrund von Einschlafneigungen am Tage (z.B. Berufskraftfahrer). Die extreme Tagesmüdigkeit kann zu dem immer wieder gefürchteten Sekundenschlaf beim Autofahren führen, der zur tödlichen Gefahr werden kann. Neben akuter Unfallgefahr können Herzinfarkt und Schlaganfall die Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe sein.

Ein Lungenfacharzt kann helfen

Wer also trotz ausreichender Schlafdauer ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, um den ungestörten Schlaf wieder herzustellen.

Weitere Informationen und einen Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Tanja Kistowski
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.