

Kassel, den 20. Oktober 2022

Schlafapnoe

Wenn nachts die Atmung aussetzt

Leiden Sie unter Tagesmüdigkeit? Dann kann es sein, dass bei Ihnen eine Schlafapnoe vorliegt. Zwei Schlafmediziner geben Antworten auf die wichtigsten Fragen dazu.

Was verbirgt sich hinter einer „Schlafapnoe“?

Dr. Willms: „Schlafapnoe bedeutet ‚Atemstillstand im Schlaf‘. Bei den Betroffenen kann durch die Erschlaffung der oberen Atemwegsmuskulatur die eingeatmete Luft nicht bis in die Lunge gelangen. Dadurch nimmt die Sauerstoffsättigung im Blut ab und es kommt immer wieder zu Weckreaktionen mit einem schnellen Atemzug, um den Körper wieder ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.“

Ist eine Apnoe gefährlich?

Dr. Willms: „Der einzelne Atemstillstand ist ungefährlich, weil Rezeptoren in der Lunge immer wieder für einen Atemreflex sorgen. Atemaussetzer können in schweren Fällen mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten. Das stört den Schlaf und erhöht langfristig das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.“

Was sind die typischen Anzeichen?

Dr. Willms: „Oft bemerkt der Partner das Schnarchen und die Atempausen. Schnarchgeräusche können bis zu 90 Dezibel betragen, das entspricht der Lautstärke eines Presslufthammers! Wegen der vielen Aufwachreaktionen ist der Schlaf nicht erholsam und die Betroffenen sind tagsüber müde.“

Worin liegt hier die Gefahr?

Dr. Schwarting: „Besonders im Straßenverkehr, denn Tagesmüdigkeit kann zu einem Sekundenschlaf am Steuer führen. Hiervon betroffene Fahrer sind vier- bis siebenmal häufiger in Verkehrsunfälle verwickelt.“

Wieso ahnen viele nicht, dass sie unter einer Schlafapnoe leiden?

Dr. Willms: „Nicht alle Patienten leiden unter Tagesmüdigkeit. Manchmal fällt die Erkrankung erst auf, wenn bei einer Langzeitmessung der Blutdruck nachts nicht abfällt. Es gibt



auch ganz unspezifische Symptome, wie Konzentrationsstörungen oder depressive Verstimmungen, bei denen man nicht primär an eine Schlafapnoe denkt. Ich schätze den Anteil derer ohne typische Müdigkeitssymptome auf circa 30 Prozent.“

Wer stellt eine Schlafapnoe fest?

Dr. Willms: „Der Hausarzt überweist den Patienten an einen Lungenfacharzt. Dort holt er sich ein kleines Gerät ab, welches er nachts anlegt und am nächsten Morgen zurückbringt. Im Schlaf werden Atempausen, Schnarchgeräusche und Sauerstoffsättigung gemessen und aufgezeichnet.“

Welche Therapien gibt es?

Dr. Willms: „Standard ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit einer CPAP-Maske. Durch das Atmen gegen einen konstanten Überdruck wird der Kollaps der oberen Atemwegsmuskulatur verhindert. Nach einer individuellen Maskenanpassung wird im Schlaflabor festgestellt, wieviel Überdruck erforderlich ist.“

Gibt es Alternativen zu der Maske?

Dr. Schwarting: „Ja. Eine weitere wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode ist die mittels einer sogenannten Unterkieferprotrusionsschiene. Sie ist aus Kunststoff und sieht aus wie eine Zahnsperre.“

Wie funktioniert diese Schiene?

Dr. Schwarting: „Sie wird im Schlaf auf der oberen und unteren Zahnreihe getragen und hält über kleine Verbindungselemente den Unterkiefer mit der Zunge leicht vorne. So bleibt der Atemweg im Rachen frei und die Atemaussetzer sowie das Schnarchen werden verhindert.“

Und für wen eignet sie sich?

Dr. Schwarting: „Die Schiene wird bei einer leichten bis mittleren Schlafapnoe empfohlen, das heißt, bei bis zu 30 Atemaussetzern pro Stunde Schlaf. Dazu sollten ausreichend eigene feste Zähne vorhanden sein, um sie tragen zu können. Unterkieferprotrusionsschienen sollen durch schlafmedizinisch fortgebildete Zahnärzte angepasst werden. Eine Liste steht im Internet unter www.dgzs.de/mitgliederpraxen. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten für Unterkieferprotrusionsschienen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.“

SVLFG



Bildunterschriften:

Dr. med. dent. Susanne Schwarting, Praxis für zahnärztliche Schlafmedizin in Kiel (www.schlafapnoezahnmedizin.de) (Foto: privat)

Dr. Hinrich Willms, Praxis für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie und Schlafmedizin in Kiel (Foto: privat)

Unterkieferprotrusionsschiene (Foto: Schwarting)



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Martina Opfermann-Kersten

Telefon: 0561 785-12142
Telefon: 0561 785-16183