

Schlafapnoe – wenn der Atem im Schlaf aussetzt

Die Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Schlafstörung, bei der es während des Schlafs wiederholt zu Atemaussetzern kommt. Diese Aussetzer können wenige Sekunden bis zu einer Minute andauern und die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Unbehandelt erhöht Schlafapnoe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Gesundheitsprobleme.

Basisinformationen zur Schlafapnoe

Es gibt zwei Hauptformen der Schlafapnoe:

1. **Obstruktive Schlafapnoe (OSA):**
 - Die häufigste Form.
 - Entsteht durch eine Verengung oder Blockade der Atemwege, meist bedingt durch erschlaffte Muskeln im Rachen.
 - Häufige Auslöser sind Übergewicht, vergrößerte Mandeln, ein zurückliegender Unterkiefer oder Alkohol- und Beruhigungsmittelkonsum vor dem Schlafen.
2. **Zentrale Schlafapnoe (CSA):**
 - Selten und entsteht durch eine Fehlsteuerung im Gehirn, bei der die Signale für die Atmung ausbleiben.
 - Tritt oft in Verbindung mit neurologischen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Symptome der Schlafapnoe

Die typischen Anzeichen sind:

- **Lautes, unregelmäßiges Schnarchen**
- **Atempausen im Schlaf**, die vom Partner bemerkt werden
- **Tagesmüdigkeit** und Erschöpfung trotz ausreichender Schlafdauer
- **Kopfschmerzen am Morgen**
- **Konzentrationsprobleme und Reizbarkeit**
- **Nachlassende Leistungsfähigkeit**
- **Bluthochdruck** und andere Herz-Kreislauf-Beschwerden

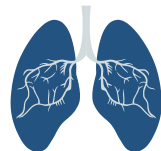
Diagnostik

Die Diagnose der Schlafapnoe erfolgt in mehreren Schritten:

1. **Anamnese und Untersuchung:**

Der Arzt bespricht Ihre Symptome, Lebensgewohnheiten und mögliche Risikofaktoren. Eine körperliche Untersuchung, insbesondere des Halses, der Mandeln und der Atemwege, gibt weitere Hinweise.
2. **Schlafscreening:**

Mit einem tragbaren Gerät zur ambulanten Schlafdiagnostik können die wichtigsten Parameter wie Atemfluss, Sauerstoffsättigung und Herzfrequenz zu Hause aufgezeichnet werden.



3. **Polysomnografie im Schlaflabor:**

Bei auffälligen Ergebnissen aus dem Schlafscreening oder komplexen Fällen erfolgt eine umfassende Untersuchung im Schlaflabor. Dabei werden während einer Nacht u. a. Hirnströme, Atembewegungen, Sauerstoffsättigung und Schnarchgeräusche analysiert.

Therapie der Schlafapnoe

Die Behandlung der Schlafapnoe richtet sich nach der Ursache und dem Schweregrad der Erkrankung.

1. Lebensstiländerungen

- **Gewichtsreduktion:** Übergewicht ist einer der häufigsten Risikofaktoren.
- **Schlafposition ändern:** Die Rückenlage begünstigt Atemaussetzer; Seitenlage kann helfen.
- **Verzicht auf Alkohol und Beruhigungsmittel:** Diese entspannen die Muskeln und verstärken die Atemwegsblockade.
- **Rauchstopp:** Rauchen reizt die Atemwege und verschlechtert die Schlafqualität.

2. CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure)

- Die Standardtherapie bei obstruktiver Schlafapnoe.
- Eine Maske sorgt durch einen kontinuierlichen Überdruck dafür, dass die Atemwege offen bleiben.
- Diese Methode ist sehr effektiv, erfordert jedoch eine gewisse Eingewöhnung.

3. Zahnschienen

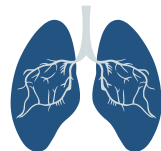
- Eine individuell angepasste Zahnschiene kann den Unterkiefer nach vorne verlagern und so die Atemwege freihalten.
- Besonders bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe eine gute Alternative zur CPAP-Therapie.

4. Chirurgische Eingriffe

- In bestimmten Fällen, z. B. bei stark vergrößerten Mandeln oder Fehlbildungen des Kiefers, kann eine Operation helfen, die Atemwege zu erweitern.
- Die Entscheidung für eine Operation wird individuell getroffen.

5. Therapie bei zentraler Schlafapnoe

- Bei dieser Form liegt der Schwerpunkt auf der Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung (z. B. Herzschwäche).
- Spezielle Atemhilfen, wie ASV-Geräte (adaptive Servoventilation), können erforderlich sein.



Was können Sie selbst tun?

Neben den ärztlichen Maßnahmen gibt es einige Dinge, die Sie selbst für Ihre Schlafgesundheit tun können:

- **Regelmäßige Schlafzeiten** einhalten, um den natürlichen Schlafrhythmus zu fördern.
- **Schlafhygiene verbessern:** Vermeiden Sie schweres Essen, koffeinhaltige Getränke und Bildschirmnutzung vor dem Schlafen.
- **Bewegung in den Alltag integrieren:** Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt den Körper und verbessert die Schlafqualität.

Warum ist eine Behandlung wichtig?

Unbehandelt kann Schlafapnoe zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, darunter:

- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck
- Diabetes
- Depressionen und Angststörungen
- Unfallrisiko durch Tagesschläfrigkeit