

Nachts bleibt plötzlich die Luft weg

Bei Menschen mit Apnoe stockt während des Schlafs plötzlich der Atem oder setzt ganz aus

Von Stephanie C. Weiss

Basel. Mehrmals in der Nacht wachte Clara B.* ruckartig und in Panik auf und schnappte nach Luft. «Das fühlte sich an, als hätte mir jemand die Brust aufgerissen oder als wäre eine Bombe im Haus explodiert. Ich hatte jedes Mal einen Mordsschrecken und wusste im ersten Moment überhaupt nicht, was los ist», erzählt sie. Erst nach einer Weile beruhigte sie sich wieder und der Herzschlag normalisierte sich, sodass sie erneut einschlafen konnte.

Am Morgen fühlte sie sich unausgeschlafen, abgeschlagen und kam fast nicht in die Gänge. «Als Pädagogin kann ich es mir nicht leisten, den Arbeitsalltag gemütlich mit einem Kaffee angehen zu lassen, sondern muss von Anfang an hundertprozentig im Einsatz sein», sagt sie. Nach der Arbeit hatte sie für nichts mehr Energie und schlief oft im Sitzen oder vor dem Fernseher ein.

Endlich wieder ruhig schlafen

Das sei auch eine Belastung für die Partnerschaft gewesen. «Jeden Abend ging ich mit Angst ins Bett. Ich hatte regelrechte Panik vor diesen Attacken und wusste, dass ich mit meinem extremen Schnarchen auch meinen Partner störe», erinnert sich die 60-Jährige. Dieser habe auch bemerkt, dass bei ihr nachts mehrmals der Atem aussetzte. Obwohl sie in einem solch angespannten Zustand zu Bett ging, schlief sie jeweils sofort ein, so todmüde war sie.

Während einer Tramfahrt wurde sie auf eine Aufklärungskampagne zu



Verschiedene Messungen. Im Schlaflabor werden Funktionen wie Hirnstromaktivität, Augenbewegungen, Atemfluss, Muskelanspannung im Gesicht, Atembewegungen oder Sauerstoffsättigung gemessen. Foto Silvan Scanu/Scanu Communications

Apnoe aufmerksam und machte den Selbsttest auf der Website der Lungenliga. «Da merkte ich erst, dass mit mir wirklich etwas nicht stimmt, und ging zum Arzt.» Diverse Untersuchungen, unter anderem auch im Schlaflabor der Universitätsklinik Basel bestätigten,

dass sie unter Apnoe litt. Von der Lungenliga bekam sie schliesslich eine Gesichtsmaske, mit der ihr nachts Luft zugeführt wurde. «Das Problem dabei war aber, dass all diese Masken, die ich ausprobiert habe, nicht gepasst haben. Sie rutschten mir immer vom Gesicht

und der Luftstrom piff dann irgendwohin, was auch unangenehm war», berichtet die zierliche Frau.

Da meist übergewichtige Personen von dieser Krankheit betroffen sind, gab es keine geeignete Maske für sie. «Trotzdem war es ein wunderbares Gefühl, als

ich endlich wieder einmal durchschlafen konnte, weil ich genügend Sauerstoff hatte. Damit verlor ich auch etwas von der furchtbaren Angst.»

Totale Angst und Panik

Nach anderthalb Jahren Pröbeln gab sie das Maskentragen auf. Über einen Flyer der Lungenliga erfuhr sie von Qigong und probierte es aus. «Durch diese ruhigen Bewegungen merkte ich, dass ich dadurch auch besser schlafe, selbst wenn ich keine Sauerstoffmaske trage.» Seither praktiziert Clara B. jeden Morgen Qigong und besucht regelmässig einen Kurs. Durch die fließenden Bewegungsabläufe wurde ihre Atmung tiefer und die Körperwahrnehmung verbesserte sich. «Insbesondere konnte ich damit auch meine Ängste in den Griff bekommen. Man kann sich kaum vorstellen, welche Panik so eine Apnoe auslösen kann. Es ist, als würde man immer wieder einen kleinen Tod sterben.»

Heute, zehn Jahre später, fühlt sich Clara B. wie ein anderer Mensch. Sie steht morgens ausgeschlafen und fit auf. Gegen das Schnarchen hat sie sich eine spezielle Zahnspange anfertigen lassen, mit der ihr Unterkiefer etwas nach vorne geschoben wird, sodass sich das Gewebe im Rachen strafft. «Obwohl das Tragen auch nach zwei Jahren noch immer nicht sehr angenehm ist, schnarche ich damit viel weniger. In Kombination mit Qigong habe ich so meine Apnoe in den Griff bekommen und schlafe wieder sehr gut.»

*Name geändert.

«Die Atemmaske ist die optimale Therapie»

Der Neurologe Matthias Strub erklärt, wie eine Apnoe ausgelöst wird und wie Untersuchungen im Schlaflabor weiterhelfen können

Von Stephanie C. Weiss

BaZ: Herr Strub, wie macht sich eine Apnoe bemerkbar?

Matthias Strub: Die meisten Patienten merken nicht, dass sie nachts Atemprobleme haben. Nur wenige wachen wegen der Apnoe auf und leiden auch nicht unter diesen Ängsten. Oft machen die Partner auf die Atemaussetzer und das anschliessend dramatisch wirkende Luftholen aufmerksam. Wenn der Patient es selber nicht mitbekommt, ist das sehr heimtückisch. Er wundert sich, dass er tagsüber so müde und gerädert ist. Richtig gefährlich wird es dann, wenn er beim Autofahren in einen Sekundenschlaf verfällt.

Wie lange dauert so ein Atemaussetzer? Bei einer Apnoe kann der Atemstillstand von zehn Sekunden bis zu einer Minute dauern. Dabei kommt es nicht auf die Länge, sondern auf die Häufigkeit sowie auf die Schwere des Sauerstoffmangels an.

Was sind die Ursachen einer Apnoe? Das Problem liegt in den oberen Luftwegen, die man sich wie einen schlappen Schlauch vorstellen kann. Will man damit Luft anziehen, so kollabiert er. Damit das beim Atmen nicht passiert, gibt es in der Rachenwand Mus-

keln, die bei jedem Atemzug stabilisieren. Bei der Entspannung im Schlaf können diese aber ermüden, sodass die Atemwege instabil werden. Dadurch kommt es zu Wirbelbildungen des Luftstroms und zu Vibrationen, sprich Schnarchen. Der entstehende Widerstand kann dann zu Apnoe und Sauerstoffabfall führen.

Gibt es den «typischen» Apnoeiker?

Ja. Der typische Apnoeiker ist übergewichtig und hat einen dicken Hals. An die fünf Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Es gibt aber auch schlanke Menschen, die stark schnarchen und deshalb unter Apnoe leiden.

Besteht ein Verdacht auf Apnoe, werden Untersuchungen gemacht. Welche?

Wir machen zunächst eine Screening-Untersuchung, bei der wir den Sauerstoffgehalt nachts messen. Wenn sich zeigt, dass häufige Störungen vorhanden sind und auch ein relevanter Leistungsdruck besteht, bieten wir den Patienten ins Schlaflabor auf.

Was passiert dort?

Wir messen dort Funktionen wie etwa Hirnstromaktivität, Augenbewegungen, Muskelanspannung im Gesicht, Atemfluss, Atembewegungen, Sauerstoffsättigung etc. Wichtig für uns ist zu sehen, wie stark der Schlaf beeinträchtigt ist und ob mög-

licherweise andere Krankheiten vorliegen. Mithilfe eines Index bestimmen wir dann ob eine Apnoe vorliegt. **Kann der nächtliche Sauerstoffmangel bei Apnoeikern Schäden anrichten?**

Es ist umstritten, ob es bei einer Apnoe zu bleibenden Schäden im Gehirn kommt. Normalerweise erholen sich die Patienten sehr gut, wenn sie behandelt werden. Es gibt aber noch einen anderen Aspekt: Bei lang andauernden Atempausen sinkt der Sauerstoffgehalt dramatisch ab und das CO₂ steigt an. Sensoren in Hirnstamm und Zwerchfell registrieren den mangelhaften Gasaustausch und die veränderten Atembewegungen. Dies löst eine Warnreaktion aus, welche zu einer Aufwachreaktion und Luftholen führt. Aufgrund dieser Stressreaktion kommt der Kreislauf nachts nie zur Ruhe, was oft in einem erhöhten Blutdruck resultiert. Das dadurch erhöhte Herz-Kreislauf-Risiko kann behandelt werden.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Atemmaske ist beatmungstechnisch gesehen die optimale Therapie, weil damit eine Normalisierung der Atmung erreicht wird. Die Maske wird über die Nase gestülpt und ist an einem handtellergrossen Gerät angeschlossen, das mit Überdruck Luft

ausbläst und so das Einatmen erleichtert. Die Patienten fühlen sich schon nach kurzer Zeit viel besser. Es gibt aber Leute, die mit der Maske nicht klarkommen.

«Bei einer Apnoe dauert der Atemstillstand von zehn Sekunden bis zu einer Minute.»

Was gibt es da für Alternativen?

In solchen Fällen arbeiten wir mit der Zahnspange. Diese bewirkt einen Vorschub des Kiefers und verhindert so, dass der Zungengrund hinten die Atemwege versperrt. Die Zahnspange funktioniert vor allem bei jenen, die vorwiegend in Rückenlage Atemprobleme bekommen. Natürlich kann man auch versuchen, das Schlafen in Rückenlage abzugewöhnen, und so das Problem lösen. Die Zahnspange ist erfahrungsgemäss weniger effizient als die Beatmungstherapie.

Welche Wirkung hat der sogenannte Gaumensegelspanner?

Dann gibt es noch den Gaumensegelspanner, bei dem aber nicht wissenschaftlich bewiesen ist, dass er bei Apnoe nützt. Wenn jemand nur

«Lärm macht», kann man das gut ausprobieren. Bei einer Apnoe hingegen rate ich davon ab, weil damit die Atemstörungen nicht effizient behoben werden. Man muss aber auch sehen, dass bei einer Apnoe häufig verschiedene Störungen zusammen vorkommen, nicht selten auch psychische Probleme. Deshalb arbeiten wir in unserem Team interdisziplinär mit Pneumologen vom Claraspital, Neurologen und Psychologen vom Bethesda-Spital zusammen.

Kann eine Apnoe operiert werden?

Es gibt Straffungsoptionen, die aber im Effekt bescheiden sind. Oft schnarchen Patienten nach einer Gaumensegelstraffung zwar nicht mehr, haben aber immer noch Atemstörungen. Somit ist das nur eine Lärmsanierung und löst das Problem nicht. Kommt hinzu, dass dasselbe Problem oft nach ein paar Jahren wieder auftritt. Eine Operation macht hingegen Sinn, wenn jemand sehr grosse Mandeln hat, welche die Atemwege versperren, oder wenn die Nasenatmung behindert ist.

Matthias Strub ist Neurologe und Koordinator des Zentrums für Schlafmedizin Basel. www.lungenliga.ch www.basel-schlaf.ch

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



Immuntherapie gegen Krebs

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Krebszellen haben wir alle. Unser körpereigenes Abwehrsystem ist normalerweise fähig, solche abartigen Zellen zu erkennen und abzutöten. Die Krebszellen sind jedoch schlau und wissen sich zu tarnen. Dann kann unser Abwehrsystem sie nicht mehr erkennen und die Krebszellen können sich ungestört im Körper vermehren. Genau hier setzen die neuen Immuntherapien an: Die Krebszellen werden enttarnt und bekämpft. Insbesondere bei Lungenkrebs sind diese Behandlungen ein Durchbruch.

Gesundheit heute: Samstag, 23. Januar 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 24. Januar 2015, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch