

Gefährliche Aussetzer in der Nacht

Während des Schlafs regelmässig und entspannt zu atmen ist für viele Menschen unmöglich: Schlafapnoe raubt ihnen den Schnauf. **Text: Irène Dietschi**

Der 57-jährige Patient, nennen wir ihn Armin Schweri, hatte schon immer einen unruhigen Schlaf. Er schnarchte, wälzte sich im Bett, schlug unkontrolliert mit Armen und Beinen um sich, rang nach Luft. Mit den Jahren wurde es schlimmer. Seine Frau lag ebenfalls häufig wach und bekam mit, wie der Atem ihres Mannes jede zweite Minute aussetzte. Zehn Sekunden, 20, manchmal sogar 30 Sekunden dauerten die Pausen. Brustkorb und Bauchdecke hoben sich in wilder Anstrengung, Luft in die Lungen zu pumpen, derweil die oberen Atemwege fest verschlossen blieben. Bis sie sich, unter dem enormen Bedürfnis des Körpers nach Sauerstoff, explosionsartig öffneten.

Am Morgen fühlte sich der Mann jeweils wie gerädert und war den ganzen Tag über müde. Nachdem er beim Autofahren einmal eingenickt war und dabei beinahe einen Unfall gebaut hatte, suchte er endlich seinen Hausarzt auf. Dieser schickte den Patienten zur Abklärung in die Universitätsklinik, und dort bekam Schweri nach einer klinischen Untersuchung und einer Nacht, die er im Schlaflabor verbracht hatte, die Diagnose: obstruktive Schlafapnoe.

Hauptursache ist Übergewicht

Der Begriff Apnoe stammt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand. «Die Ursache der Aussetzer liegt im Rachen, der im Schlaf so eng wird, dass die Luft nicht mehr fließen kann», erklärt Werner Strobel, Pneumologe, Apnoe-Spezialist und Leiter des Schlaflabors am Universitätsspital Basel. In der Schweiz sind schätzungsweise drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung – doppelt so viele Männer wie Frauen – von Schlafapnoe betroffen, also rund 180 000 Personen, doch von diesen ist nur ein Drittel diagnostiziert. Werner Strobel hält die

Zahlen insgesamt für zu tief, er rechnet eher mit fünf Prozent Betroffenen. Der Grund: Die Daten, die der Hochrechnung zugrunde liegen, wurden vor über 20 Jahren erhoben, und seither hat Übergewicht in der Bevölkerung zugenommen. Es ist die Hauptursache für obstruktive Schlafapnoe – das Körperfett lagert sich auch im Rachen ab. Wie bei Armin Schweri, der bei 180 Zentimetern Körperlänge 110 Kilo auf die Waage bringt.

Auch Junge sind betroffen

Von den 300 Patienten jährlich, denen Werner Strobel in seiner Sprechstunde eine Schlafapnoe attestiert, entspricht eine grosse Gruppe diesem «Risiko-profil»: männlich, im mittleren Alter und übergewichtig. Manche zusätzlich mit einem Alkoholproblem. Daneben kann Schlafapnoe aber auch andere Gründe haben. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Krankheit oft Folge grosser Mandeln, die während der Nacht die Atemwege blockieren. Bei anderen Patienten werden die Atem-pausen durch eine Kieferfehlstellung

Atemstillstände in rascher Folge

Zwei-Minuten-Ausschnitt einer Polysomnografie, die bei einer 55-jährigen Patientin mit schwerer Schlafapnoe mehrere Indikatoren aufzeichnet.

- ① **Atemfluss, an der Nase gemessen**
Sensoren am Naseneingang messen die Atmung und erkennen die Atemstillstände.
- ② **Atembewegungen von Brustkorb und Bauch**
Sensoren auf Bauch und Brust zeichnen die Atembewegungen und die Atempausen auf.
- ③ **Schnarchen**
Sensoren auf der Brust messen die Schnarchgeräusche während der Atemphasen.
- ④ **Sauerstoffgehalt des Bluts**
Sensoren am Finger messen den Gehalt an Sauerstoff im Blut und zeigen mit einer Verzögerung, wie er absinkt.

