



WENN SCHNARCHEN ZUM PROBLEM WIRD

Etwa vier bis fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden nachts am sogenannten Schlafapnoesyndrom. Dabei sind die Atemwege der Betroffenen so verengt, dass die Atmung nicht nur deutlich erschwert ist, sondern sogar vollständig aussetzt. Die Wahrscheinlichkeit eine Schlafapnoe zu entwickeln, nimmt mit steigendem Alter zu – besonders für Männer. Auch Johannes Vullings aus Deggendorf leidet unter dem Syndrom. Seit vier Jahren engagiert er sich zu diesem Thema in der Selbsthilfe.

Wörtlich übersetzt bedeutet Schlafapnoe „Atemstillstand im Schlaf“.

Männer trifft die Krankheit besonders häufig. Etwa vier Prozent der Männer im mittleren Lebensalter sind betroffen. Bei den Frauen sind es rund zwei Prozent. Bevorzugt entwickeln sie das Syndrom nach den Wechseljahren. Weshalb Frauen insgesamt weniger darunter leiden, wird gemeinhin mit der unterschiedlichen Anatomie im Halsbereich begründet.

Obstruktive und zentrale Form

Die direkte Ursache der obstruktiven Schlafapnoe liegt in einer starken Entspannung der ringförmigen Muskulatur um die oberen Atemwege. Dadurch sind Nasen- beziehungsweise Mundrachen nicht

mehr in der Lage, dem beim Einatmen entstehenden Unterdruck genug Widerstand entgegenzusetzen. Der obere Teil der Atemwege fällt zusammen und es kommt zu wiederholten Atemstillständen von bis zu 60 Sekunden. Dadurch sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut stark ab, es entsteht eine Mangelversorgung des Gewebes, dies wiederum führt zu einer Weckreaktion des Körpers. Die Atmung setzt wieder ein, der Patient selbst erinnert sich allerdings an nichts, fühlt sich aufgrund der Vielzahl dieser nächtlichen Vorfälle aber am Morgen wie gerädert.

Bei der zweiten Variante der Schlafapnoe – der zentralen Form – bleiben die Atemwege zwar geöffnet, aber die Muskeln in Brust und Zwerchfell sind nicht aktiv. Durch den fehlenden Atemantrieb fällt

der Sauerstoffgehalt im Blut ab, für das Gehirn ein Signal, den Schlafenden zu wecken, um die Atmung wieder aufzunehmen. Auch die Wahrscheinlichkeit für diese Form der Schlafapnoe nimmt im Alter zu: Jeder Vierte der über 40-Jährigen ist davon betroffen. Auch die zentrale Schlafapnoe bedarf einer individuell abgestimmten Form der Behandlung.

Unbekannt oder unterschätzt

Dass es sich besonders bei der obstruktiven Schlafapnoe um eine ernst zu nehmende Krankheit handelt, die für Betroffene oft mit erheblichen Folgen und Beeinträchtigungen für die Gesundheit verbunden ist, kann nicht deutlich genug betont werden. „Leider sind die Auswirkungen der Schlafapnoe in



ihrem ganzen Ausmaß in der Öffentlichkeit noch viel zu unbekannt. Im vergangenen Jahr musste ich selbst im Krankenhaus die Erfahrung machen, dass eine Krankenschwester noch nie etwas von der Schlafapnoe gehört hatte“, erklärt Johannes Vullings, der in den letzten zwei Jahren drei Selbsthilfegruppen zu dem Krankheitsbild gegründet hat.

Müdigkeit, Sekundenschlaf, mangelnde Leistungsfähigkeit bis hin zu Depression sind nur einige der Begleitscheinungen des Syndroms. Auch die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Übergewichtige Patienten sind besonders gefährdet, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. „Deshalb kann man Betroffenen nur dringend raten, schnellstmöglich einen Arzt aufzusuchen, der die richtige Diagnose stellt und eine entsprechende Therapie einleitet“, so der 73-Jährige.

Heil- und Hilfsmittel

Zu den gängigen Behandlungsmethoden bei leichten Fällen zählen Hilfsmittel wie Protrusionsschienen. Wer unter einer ausgeprägten Form der Schlafapnoe leidet, benötigt allerdings meist eine spezielle Atemmaske, die das Blockieren der Atemwege durch die Rachenmuskulatur verhindert. Solche Masken müssen in einem Schlaflabor individuell auf den Patienten angepasst werden. Was Betroffene

ne darüber hinaus unterstützend oder gar vorbeugend tun können, lernen sie zum Beispiel in der Selbsthilfegruppe von Johannes Vullings. „Unsere Gruppe heißt Schlafapnoe – Atemaussetzer Deggendorf und wir kümmern uns um Themen wie gesunde Lebensführung, Ausdauersport und – ganz wichtig – die richtige Schlafhygiene.“ Unter gesunder Schlafhygiene sind eine Reihe von Maßnahmen zusammengefasst, die den Schlaf positiv beeinflussen: ein leichtes und nicht zu spätes Abendessen, ein frisch gelüftetes Schlafzimmer, regelmäßiges Zubettgehen zur selben Uhrzeit, Verzicht auf Alkohol und Betäubungsmittel sowie die Verwendung der bereits erwähnten Hilfsmittel. Dabei sei problematisch, so Vullings weiter, dass viele Betroffene, die von ihrem Arzt verschrieben und auch dringend benötigten Heil- und Hilfsmittel nicht immer unkompliziert von ihren Krankenkassen bewilligt bekämen. Auch hier versuche die Selbsthilfegruppe, zu unterstützen und zu vermitteln. „Nicht selten haben unsere Gruppenmitglieder die Kasse gewechselt, um endlich ihre Atemmaske bezahlt zu bekommen.“

Psychische Unterstützung

Oft sind Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe aufsuchen, psychisch so stark angeschlagen, dass die Gruppe hier besondere Unterstützung leisten muss. „In unserer



Johannes Vullings aus Deggendorf leidet seit sechs Jahren an einer Schlafapnoe und hat mittlerweile drei Selbsthilfegruppen gegründet. Kontakt: shg-joh.vullings@t-online.de.

Schlafapnoe-Selbsthilfe tragen wir die psychischen Belastungen unserer Mitglieder alle gemeinsam. Auf diese Weise verlieren sie für den Einzelnen an Bedrohung.“

Die Gruppe um Johannes Vullings trifft sich sechsmal im Jahr und bemüht sich, eine breite Themenpalette anzubieten. Auch Fachärzte werden eingeladen, die Treffen und Themen dann in Tages- und Wochenzeitungen kommuniziert. Die Hauptintention seiner Selbsthilfe ist und bleibt für den Deggendorfer, den Menschen das Bewusstsein zu geben, mit ihren Problemen nicht allein zu sein. „Wenn jemand längere Zeit nicht zu unseren Treffen erscheint, frage ich nach. Jeder soll spüren, dass er dazugehört. Die Menschen suchen Hilfe, aber auch Kontakte und Geselligkeit, also die Möglichkeit sich auszutauschen. Das motiviert mich.“

Marion Munke (KVB)