



## Patienteninformationsblatt: Atemaussetzer im Schlaf (medizinisch: Schlafapnoe)

Liebe Patientin, lieber Patient,

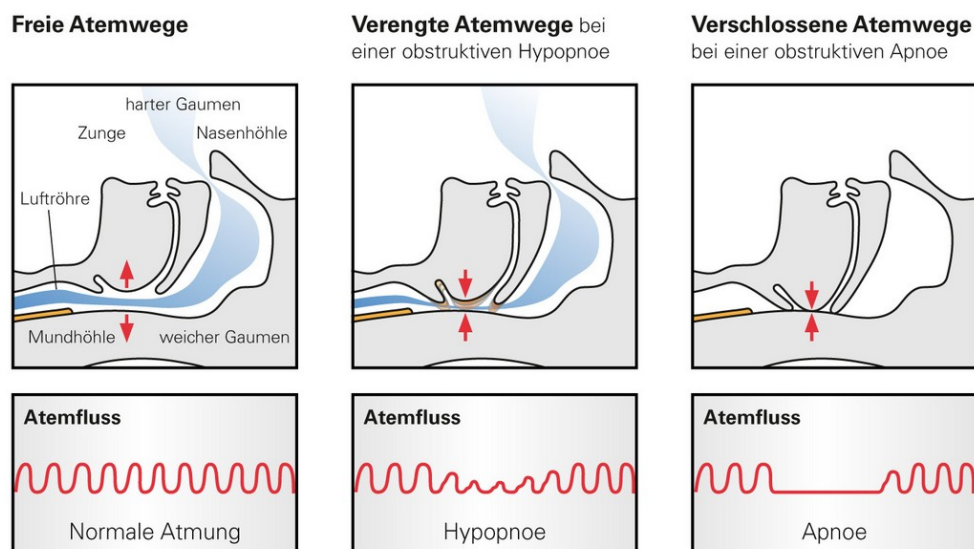
bei Ihnen wurden **Atemaussetzer während des Schlafens** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist das Schlafapnoe-Syndrom und wie entsteht es?

Auch im Schlaf atmet unser Körper – gesteuert durch das **Gehirn** – normal weiter. Dadurch gelangt auch im Schlaf lebensnotwendiger Sauerstoff in die Lungen und darüber in unser Blut und die Zellen des Körpers. Allerdings kann man im Schlaf die Atmung **nicht bewusst steuern**.

Atemaussetzer im Schlaf von über 10 Sekunden, auch Schlafapnoe genannt, können verschiedene Ursachen haben.

Die bei weitem häufigste Ursache ist eine **Verlegung oder Blockade des Atemwegs** durch die eigene Zunge oder andere Weichteile des Körpers. Dies nennt sich dann **obstruktives (= blockiertes) Schlafapnoesyndrom (Abkürzung OSAS)**. Eines der Zeichen für ein drohendes oder bestehendes OSAS ist **Schnarchen**.





Schnarchen und Atemaussetzer werden oft von der Partnerin/vom Partner bemerkt. Diese fühlen sich oft dadurch sehr gestört und schlafen deshalb selbst schlecht.

Als weitere (erschwerende) Ursache kommt eine nächtliche Atembehinderung durch **starkes Übergewicht** infrage. Hierbei drückt das Gewicht beim Schlafen auf Bauch und Brustkorb und erschwert auch durch innerliches Fett die **freie Entfaltung von Brustkorb, Zwerchfell und Lunge**. Außerdem drücken die Weichteile leichter den Atemweg ab. Diese Kombination heißt **Pickwick-Syndrom** oder **Obesitas- (= Übergewicht) Hypoventilations- (= Minderatmung) -syndrom**.

Eine sehr viel seltenere Ursache für Atemaussetzer im Schlaf ist eine **Fehlregulation des Gehirns**, das heißt, das Gehirn „vergisst“ für einen kurzen Zeitraum zu atmen, bis es sich durch den so entstehenden **Sauerstoffmangel** im Körper wieder an das Atmen „erinnert“. Diese Fehlregulation nennt man **zentrale (= vom Gehirn ausgehende) Schlafapnoe**. Sehr selten kommen auch Mischformen der verschiedenen Atemaussetzer vor.

- Wie funktioniert eine Messung von Atemaussetzern im Schlaf?

Man misst Atemaussetzer im Schlaf und deren Ursache mit einem sogenannten **Polygraphiegerät**. Dabei werden verschiedene Kabel und Messgeräte vor dem zu Bett gehen an Brust, Bauch, Beinen und im Gesicht angebracht. Während des Schlafs sammeln die einzelnen Messstationen Daten, die dann von einem Arzt **ausgewertet** werden.

Folgende **Messgrößen** werden erhoben:

- Blutdruck
- Puls
- Sauerstoffsättigung
- Atemfluss aus der Nase
- Schnarchgeräusche
- Atembewegungen des Brustkorbs
- Atembewegungen des Bauchs
- Bewegungen der Beine
- Lage des Körpers



Bild: Polysomnographie mit zusätzlich EEG-Elektroden im Gesicht

- sollte es in einzelnen Fällen notwendig sein, werden auch die Gehirnströme mit einem EEG abgeleitet (dann heißt die Messung **Polysomnographie**).

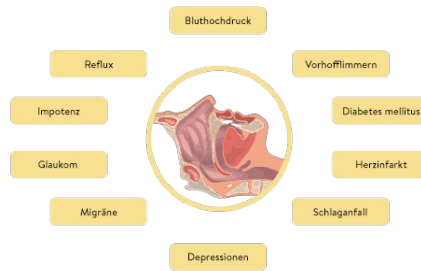
Anhand dieser Messgrößen kann man Atemaussetzer im Schlaf erkennen und in die richtige Gruppe einordnen. Danach kann die konkrete Therapie in die Wege geleitet werden.

- Warum ist eine Schlafapnoe schädlich?

Leidet man unter Schlafapnoe, atmet der Körper immer wieder nicht so, wie er soll und es eigentlich benötigt. Dadurch kommt es zu **Sauerstoffmangelzuständen** im Blut und somit im gesamten Körper. Dies bedeutet einen starken **Stressfaktor** für den Körper; der Schlaf ist **nicht erholsam**. Dies führt zu **verstärkter Tagesmüdigkeit** – manche Menschen schlafen sogar während des Autofahrens ein – und somit zu einer **verminderten Leistungsfähigkeit**



und erhöhten **Unfallgefahr**, zu **erhöhtem Blutdruck** mit all seinen **Folgeschäden** bis hin zu Herzinfarkt oder Schlaganfall, und teilweise sogar zu **Potenzstörungen** und **Depressionen**.



Bildquelle: <https://hno-hecht.de/schlafmedizin>

- Was kann man dagegen tun?
  - Was können Sie dagegen tun?

Das wichtigste im Kampf gegen die Schlafapnoe und ihre Folgen ist Ihre Mitarbeit.

- Falls Sie **übergewichtig** sind, können Sie durch eine Normalisierung Ihres Gewichts einen Rückgang der Häufigkeit der Atemaussetzer im Schlaf erreichen.
- Besonders unterstützend gegen die Schlafapnoe wirkt **ausreichende körperliche Bewegung**. Hier hat sich herausgestellt, dass man sich mindestens fünf Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten so bewegen soll, dass man etwas angestrengt ist und ins Schwitzen kommt. Dabei zählt jede Art von Sport, besonders gut sind jedoch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren.
- **Rauchen** und **Alkoholkonsum** fördern die Entstehung einer Schlafapnoe sehr. Wir helfen Ihnen gerne dabei, aufzuhören.

### Obstruktive Schlafapnoe – Risikofaktoren



Übergewicht



Alkoholkonsum



Rauchen



**Männer zwischen 40 und 70 Jahren** sind besonders häufig von einer obstruktiven Schlafapnoe betroffen.

Bildquelle: [https://www.inspiresleep.de/fileadmin/user\\_upload/user\\_upload/DE/Schmuckbild/was-ist-eine-obstruktive-schlafapnoe-ursachen.jpg](https://www.inspiresleep.de/fileadmin/user_upload/user_upload/DE/Schmuckbild/was-ist-eine-obstruktive-schlafapnoe-ursachen.jpg)



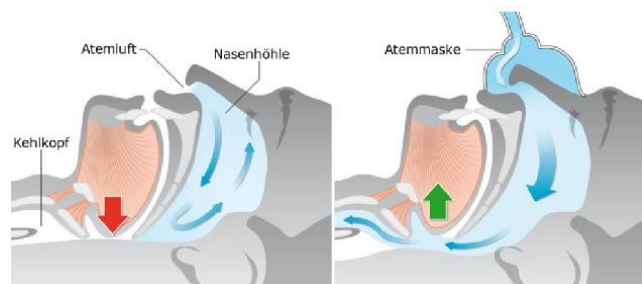
- Sie können mit einer „**Schnarch-App**“ selbst einen Anhaltspunkt für den Erfolg Ihrer Maßnahmen erhalten. Diese Apps zeichnen Schnarchgeräusche auf und analysieren sie (z.B. App SnoreLab©). Atemaussetzer können so jedoch nicht aufgezeichnet werden, hierfür ist eine **Polygraphie** notwendig.
  - Was können wir dagegen tun?

Wir unterstützen Sie gerne bei den **Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten** (Ernährung, Sport, Rauchstopp, Gewichtsabnahme). Kommen Sie jederzeit gerne mit Fragen auf uns zu! Manchmal muss man **Medikamente absetzen** oder durch ein anderes Präparat ersetzen, wenn diese eine Schlafapnoe fördern.

Je nach Schwere und Ausprägung Ihres Schlafapnoesyndroms kommen unterschiedliche Maßnahmen infrage:

- eine **Protrusionsschiene** kann bereits helfen, dass Zunge und andere Weichteilgewebe den Atemweg nicht mehr verlegen. Sie zieht den Unterkiefer und die dort anhaftenden Weichteile nach vorne und bringt so mehr Platz in die Atemwege.
- **Seitenschläferkissen** können dafür sorgen, dass die besonders belastende Rückenlage nicht mehr so häufig eingenommen wird. In Rückenlage fallen die Zunge und andere Halsweichteile schwerkraftbedingt eher nach hinten und verlegen so die Atemwege. In der Seitlage rutschen die Gewebe nicht so leicht nach hinten, die Atemwege bleiben eher frei.

Für beide Maßnahmen sind diverse Produkte im (Internet-) Handel verfügbar. Sollten diese Mittel nicht ausreichen, um die Anzahl der Atemaussetzer im Schlaf deutlich zu verringern, oder bestehen bei Ihnen bereits gefährliche Folgeerscheinungen, veranlassen wir, dass Ihnen ein Atemunterstützungsgerät (**CPAP-Gerät** = continuous positive airway pressure = ständiger Atemwegs-Überdruck) angepasst wird. Dieses hält durch den Überdruck die Atemwege offen, so dass sie nicht blockiert werden können. Die Anpassung dieses Geräts ist oft ein etwas längerer und anstrengender Weg, bis es ganz zu Ihnen passt. Wichtig ist, dass Sie gut mitmachen und uns sagen, wo „der Schuh drückt“ - nur so können wir **gemeinsam** den **optimalen Behandlungsweg** für Sie finden.



Bildquelle: <https://www.apotheken-umschau.de/multimedia/90/85/12/87423688721.jpg>

Wichtig ist, dass wir mit Ihnen zusammen regelmäßig **Polygraphie-Folgemessungen** durchführen. So können wir den Erfolg aller Maßnahmen beurteilen und gegebenenfalls etwas verändern oder anpassen.

Treten bereits **Folgeerscheinungen** wie Bluthochdruck auf, behandeln wir diese ebenfalls. Es kann sein, dass wir Ihnen deshalb **Medikamente** verordnen.



Manchmal kann man die Maßnahmen wieder entschärfen, wenn sich die Anzahl der Atemaussetzer im Schlaf durch Ihre eigenen Maßnahmen wie Abnehmen gebessert hat.

- **Fazit:**

Ein **Schlafapnoesyndrom** bedeutet körperlichen Stress und führt zu nicht erholsamem Schlaf. Es kann Tagesmüdigkeit, Leistungsminderung, Konzentrationsstörungen, Depressionen und Bluthochdruck auslösen, schädigt langfristig Herz, Gefäße und Organe und ist ein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Sie sind die Hauptperson im Kampf gegen die Atemaussetzer im Schlaf: Sie können äußere Umstände beeinflussen (Gewicht, Rauchen, Ernährung, Sport; Protrusionsschiene, Seitschläferkissen, Schnarch-App). Es gibt eine Therapie mit einer Maske, die Sie nachts beim Atmen unterstützt (CPAP-Gerät).

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu!

Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter [praxis@hausarzt-handschuhsheim.de](mailto:praxis@hausarzt-handschuhsheim.de)