

Lauter Schlaf mit leisen Folgen

Behandlungsmethoden bei nächtlichen Atemstörungen



Dr. med. Alexandra Fontaine absolvierte das Studium der Medizin in Hamburg. Während der Weiterbildung zur Fachärztin für HNO-Heilkunde promovierte sie über Stimmstörungen bei Sängern. Seit Januar 1999 arbeitet sie als selbstständige HNO-Fachärztin in Hamburg.

Die meisten tun es, die wenigsten merken es, doch spätestens bei andauerndem Einnicken in Sitzungen oder beim Autofahren sollte nach den Ursachen des Schlafmangels gesucht werden. Dr. med. Alexandra Fontaine, Hals-Nasen-Ohren-Ärztin in Hamburg, behandelt nächtliche Atemstörungen wie das Schlafapnoe-Syndrom.

URSACHEN

Während wir schlafen erholen wir uns und die Muskelspannung des gesamten Körpers nimmt ab. Beim Schnarchenden kommt es dabei jedoch zu einer Blockade der Atemmuskulatur. Die Wangenmuskeln erschlaffen und lassen den Unterkiefer zurücksinken. Auch die Muskeln in Rachen, Zunge und Schlund sind davon betroffen und versperren so die Atemwege. Um besser Luft zu bekommen, atmet der Schlafende durch den Mund ein. Das Schnarchgeräusch entsteht durch flatternde Bewegungen des Gaumens, des Zäpfchens sowie des Zungengrundes und des Rachens.

Ein Großteil der erwachsenen Bevölkerung ist von dem bisher als harmlos und allenfalls störend empfundenen Schnarchen betroffen.

das so genannte Schlafapnoe-Syndrom. Bei dieser Schlafstörung, häufig begleitet von heftigem Schnarchen, kommt es zu Atemaussetzern von über 30 Sekunden bis hin zu Minuten (bis zu über 100 mal pro Nacht). Diese Atemstillstände führen zu einer erheblichen Sauerstoffunterversorgung des Gehirns und anderer Organe. Der Körper spürt das drohende Ersticken und reagiert mit einer kurzzeitigen Aufwachreaktion („arousal“). Durch dieses ständige Aufschrecken werden erholsame Tiefschlaf-Phasen verhindert. In der Folge sind neben Leistungsabfall und chronischer Müdigkeit erhöhte Blutdruckwerte und ein verstärktes Auftreten von Herzinfarkten und Schlaganfällen zu beobachten. Um festzustellen, an welcher Variante des Schnarchens man leidet, sollte zunächst eine Screening-Untersuchung erfolgen. Beim Vorliegen von Atemaussetzern erfolgt eine Schlaufaufzeichnung (Polygraphie). Diese kann sogar am Wochenende zu Hause stattfinden.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Vor jeder Therapie sollte eine schwere nächtliche Atemstörung ausgeschlossen werden. Der Betroffene selbst kann dazu beitragen, seine gestörte Schlafarchitektur wiederherzustellen:

- ◆ Keine Rückenlage, Kopf bzw. Oberkörper hochlagern oder in der Seitenlage schlafen (Stichwort: Tennisball in Schlafanzug-Rückenteil einnähen).
- ◆ Gewichtsreduktion bei Übergewicht.
- ◆ Alkoholverzicht mindestens 2-6 Stunden vor dem Schlafengehen (Alkohol führt zu

einer zusätzlichen Erschlaffung der Muskeln und verstärkt die Symptome).

- ◆ Unterkiefer-Protrusionsschienen: gebissähnliche Schiene, die den Unterkiefer leicht nach vorn zieht und für eine Erweiterung des Rachenraums sorgt.

Sollte eine behinderte Nasenatmung die Ursache des Schnarchens sein, kann eine Operation (Mandeln, Polypen, Nasenscheidewand etc.) die Beschwerden lindern. Eine weitere elegante und schonende Methode ist die sog. Radiofrequenztherapie, bei der mit Sonden das Rachengewebe mit Radiofrequenzenergie stark erwärmt wird. Für den Patienten schmerzlos und ambulant durchführbar, kommt es infolge einer narbigen Schrumpfung des Gaumensegels zu einer Gewebestabilisierung und einer Verminderung des Schnarchens. Außerdem gibt es die Möglichkeit, z. B. mittels Laser Teile des Gaumens und des Zäpfchens zu entfernen. Diese Laser-assistierte Uvula-Palato-Plastik (LAUP) kann zwar auch ambulant erfolgen, erfordert in den meisten Fällen jedoch eine Vollnarkose. Beim Schlafapnoe-Syndrom ist bei schweren Formen eine nächtliche Überdruckbeatmung mit einer Maske geeignet, den Kollaps der Atemwege und somit auch das Schnarchen zu reduzieren. Wenn die Ursache des Schnarchens erkannt und adäquat therapiert wurde, zeigen sich die positiven Auswirkungen schnell: der Zugewinn an körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit sowie an Energie und Lebensfreude ist enorm.

Dr. med. Alexandra Fontaine

Um festzustellen, ob man an einem Schlafapnoe-Syndrom leidet, sollte eine Screening-Untersuchung erfolgen.

Mit zunehmendem Alter schnarchen rund 60 % der Männer und 40 % der Frauen, bei jüngeren Menschen liegen die Zahlen niedriger. In den meisten Fällen ist der subjektive Leidensdruck als eher gering einzustufen, jedoch kann die nächtliche Geräuschkulisse zu beträchtlichen privaten Problemen führen. Das Schnarchen an sich (Rhonchopathie) führt lediglich zu morgendlicher Mundtrockenheit und einer evtl. erhöhten Infektanfälligkeit, kann jedoch auch Symptom einer ernstzunehmenden Erkrankung sein, wie