



# DAS OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE SYNDROM

✎ VON DR. INGRID STELZMÜLLER

Lautes unregelmäßiges Schnarchen, oft in Verbindung mit Atempausen, wird als obstruktives Schlafapnoe Syndrom bezeichnet. Dies ist nicht nur störend, es kann auch gesundheitliche Auswirkungen haben.



Doz. Dr. Ingrid Stelzmüller  
Fachärztin für Lungenheilkunde

**W**ährend des Schlafes führt die Erschlaffung der Muskulatur in den oberen Atemwegen zu einer Verengung bzw. Blockierung derselben mit Schnarchgeräuschen und Unterbrechung von Atmung und Sauerstoffversorgung. Das Atemzentrum im Gehirn reagiert mit einer Steigerung der Atmungsanstrengungen. Der nicht mehr erholsame Schlaf ist durch unbewusstes Erwachen mit Herzrasen und Erstickungsgefühl sowie Puls- und Blutdruckanstieg gekennzeichnet.

## WER IST VON EINER SCHLAFAPNOE BETROFFEN?

Betroffen sind rund 5 Prozent der Männer und 3 Prozent der Frauen. Europaweit leiden rund 175 Millionen Menschen an einer Schlafapnoe, bei rund 35.000 Österreichern wurde die Diagnose bereits gestellt, die Dunkelziffer liegt deutlich höher.

## WELCHE GESUNDHEITLICHEN FOLGEN GIBT ES?

Ein trockener Mund beim Aufwachen, morgendliche Kopfschmerzen, Erschöpfungszuständen oder Konzentrationsstörungen sind ebenfalls typisch. Eine starke Tagesmüdigkeit mit Sekundenschlaf kann

ursächlich für Verkehrsunfälle sein. Erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder Schlafanfälle treten bei Betroffenen häufiger auf. Daneben finden sich auch Depressionen, Angststörungen oder Potenzstörungen.

## WIE ERFOLGT DIE DIAGNOSE?

Zunächst sollte eine Schlafscreening Untersuchung (kardiorespiratorische Polygraphie) durch einen Lungen- oder HNO-Facharzt beziehungsweise Neurologen durchgeführt werden. Mittels eines kleinen digitalen Datenrekorders werden unter gewohnten Schlafbedingungen zu Hause verschiedene Daten während des Schlafes aufgezeichnet.

## WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Gewichtsreduktion, Lagerungshilfen, Unterkiefer-schienen oder Sanierung etwaiger Atemhindernisse wie vergrößerte Rachen- oder Gaumenmandel können erfolgreich sein. Sind diese Maßnahmen nicht zielführend kommt die kontinuierliche positive Überdrucktherapie (CPAP-Therapie) zum Einsatz. Dazu trägt der Patient nachts eine an ein Atemgerät angeschlossene Atemmaske mit der Raumluft mit einem leichten Überdruck in die Atemwege gepumpt wird, um die Atemwege offen zu halten.