

„Ich schlafe wieder durch!“



Zu Beginn der Untersuchung ist Dr. Ruberg das ausführliche Gespräch mit der Patientin wichtig

■ **Wo sind wir heute?** Bei Dr. Florian Ruberg. Der Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Schlafmediziner hat eine Praxis in Neustadt an der Weinstraße und ein Schlaflabor in Bad Dürkheim.

■ **Womit hat er gerade viel zu tun?** Diagnostik und Therapie von Schnarchen und nächtlichen Atempausen.

■ **Seine Patientin heute?** Diana Roth. Die 56-Jährige war tagsüber immer müde. Dr. Ruberg fand heraus: Ihr Atem setzte im Schlaf über 50-mal in der Stunde aus!

Nicht nur abends vor dem Zubettgehen, sondern auch tagsüber: Diana Roth aus Neustadt an der Weinstraße war eigentlich immer müde. „Obwohl ich genug Schlaf hatte, war ich morgens einfach nicht erholt, nicht ausgeruht“, erinnert sich die heute 56-Jährige. „Ich konnte mich kaum konzentrieren und habe mich nachmittags oft für eine Stunde wieder hingelegt.“ Als sie dann plötzlich nachts dazu immer wieder aufwacht und Sodbrennen verspürt, wendet sich die ehemalige

Verkäuferin an ihre Hausärztin! Nachdem eine Blutuntersuchung und Magen-Darm-Spiegelung nichts ergeben, hat diese einen Verdacht: „Sie schickte mich zu Dr. Ruberg.“

Dr. Florian Rubergs Spezialgebiet ist die Therapie von Schnarchen und Schlafapnoe, das sind nächtliche Atempausen. „Vereinzelt hat diese jeder von uns, gefährlich wird es, wenn sie sich zu einer obstruktiven Schlafapnoe entwickeln“, erklärt er. Dabei sind die oberen Atemwege so verengt, dass der Atem mindestens fünf Mal pro Stunde aussetzt. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, Stresshormone werden freigesetzt, Blutdruck und Puls steigen. Es kommt zu Mini-Weckreaktionen, der Schlaf wird fragmentiert und Tiefschlafphasen werden seltener erreicht – man wacht morgens wie gerädert auf. „Auf Dauer können solche Atemaussetzer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen und das Schlaganfallrisiko erhöhen“, erklärt Dr. Ruberg. Das Knifflige dabei: Frauen schieben

Tagesmüdigkeit, nächtliches Schwitzen, einen trockenen Mund beim Aufwachen oder Kopfschmerzen am Morgen auf Stress oder die Wechseljahre. Kein Wunder: Die Atem-Aussetzer treten zunehmend ab dem 45. Lebensjahr auf. „In diesem Alter kommt es oft durch Erschlaffung des Bindegewebes, Gewichtszunahme oder hormonelle Umstellung zur Instabilität der oberen Atemwege“, so Dr. Ruberg.

Um eine Schlafapnoe zu diagnostizieren, untersucht Dr. Ruberg seine Patientinnen im Hals-Nasen-Rachenbereich. Dann bekommen sie ein kleines Messgerät mit, welches nachts die

Oft wird falsch diagnostiziert

Atembewegung von Brust und Bauch aufzeichnet. Zudem wird der Atemfluss aus Nase und Mund gemessen. Ein Fingerclip zeichnet den Sauerstoffgehalt im Körper auf. „Damit kann man klären, ob und wie häufig der Patient Atempausen hat. Wie sehr sie den Schlaf stören, untersucht man dann anschließend mit einer Polysomnographie im Schlaflabor“, erklärt Dr. Florian Ruberg. Bei Diana Roth ergibt die Untersuchung über 50 Atemaussetzer pro Stunde! „Das hat mir schon ein bisschen Angst gemacht“, erinnert sie sich.

Die Lösung für sie ist eine CPAP-Maske. „Dabei bläst ein kleines Gerät auf dem Nachttisch Raumluft über einen Schlauch und eine Nasenmaske oder Nasenmund-Maske in die oberen Atemwege. Der Überdruck hält diese offen und verhin-

dert Atempausen“, sagt der Schlafmediziner. Kommen Patienten mit dem Gerät nicht klar, können auch eine Weste, welche die Rückenlage vermeidet, eine Schiene, die den Unterkiefer am Zurückfallen hindert, oder eine Operation helfen. Diana Roth ist mit ihrer Maske sehr zufrieden. „Ich schlafe damit in jeder Position ohne Probleme“, erklärt sie. Mehr noch: „Ich schlafe richtig durch, bin morgens ausgeruht und habe mehr Kraft, um mich mit meinen Hunden und meinem Enkel zu beschäftigen.“ Und neuerdings ist sie mit ihrer Atemmaske im Bett nicht mehr allein: „Meine Partnerin schnarchte auch – bei ihr wurden ebenfalls Aussetzer festgestellt!“ CHRISTINE BÖHRINGER

Das können Betroffene selbst tun

■ **Abends keinen Alkohol trinken:** Er lässt die Atemmuskulatur noch mehr erschlaffen.

■ **Schwere Mahlzeiten vor dem Ins-Bett-Gehen wirken sich schlecht auf die Schlafqualität aus,** was die Schlafapnoe-Beschwerden verstärken kann. Zudem begünstigt starkes Übergewicht die nächtlichen Atemaussetzer.

■ **Verzichten Sie auf Schlaf- und Beruhigungsmittel.** Diese entspannen häufig die Muskeln – das kann die Verengung der Atemwege befördern.

■ **Fördern Sie guten Schlaf:** Bewegen Sie sich tagsüber, lassen Sie Smartphone und Tablets außerhalb des Schlafzimmers und sorgen Sie für einen ruhigen, dunklen und kühlen Schlafplatz.

Mehr als 80 Prozent der Betroffenen wissen nicht, dass sie eine Schlafapnoe haben. Bei mehr als fünf Atemaussetzern im Schlaf pro Stunde spricht man von einer leichten, bei 15–20 von einer mittleren, bei über 30 von einer hochgradigen Schlafapnoe.



Diese Atemmaske wird nachts getragen und verhindert die Aussetzer

Dr. Ruberg hat Diana als Behandlung ihrer Schlafapnoe eine Atemmaske empfohlen, mit der sie zu Hause gut zurechtkommt



Fotos: Richard Rosicka