



## [701] Helmut H.: Wenn nachts plötzlich der Atem stillsteht

Patienten mit dem Schlafapnoe-Syndrom haben eine erheblich verkürzte Lebenserwartung. Denn der Atemstillstand ruft häufig eine ganze Reihe von Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hervor. Etwa 50 Prozent der Apnoefälle bleiben unerkannt. Ein weiterer Grund für die hohe Dunkelziffer ist auch Helmut H.s Einschätzung, dass Ärzte häufig nur wenig über die Schlafapnoe wüssten. Und schliesslich merken selbst manche Betroffene oft jahrelang nichts von einer Apnoe. Auch Helmut ging es so. Als er vor zehn Jahren bei einer Amerika Reise plötzlich umkippte, liess er sich ausführlich untersuchen. "Davor habe ich mich jahrelang schlapp gefühlt, ohne zu wissen weshalb. Bei dem Arzt hörte ich erstmals von der Krankheit." In Frankfurt folgte dann eine Untersuchung in einem so genannten Schlaflabor, die die amerikanischen Ergebnisse bestätigte. Meistens werden die Atemaussetzer jedoch von entnervten Partnern registriert, die regelmässig vom Schnarchen ihres Mannes oder ihrer Frau aufgeweckt werden - wobei Frauen mit Schlafapnoe eher eine Ausnahme sind. Sie stellen lediglich 30% der Kranken. Warum das so ist, ist noch nicht erforscht.

"Manchmal genügt es für die Betroffenen auch, die Lebensgewohnheiten zu ändern, also beispielsweise abzunehmen, abends keinen Alkohol mehr zu trinken oder den Bluthochdruck behandeln zu lassen", weiss Helmut H., der inzwischen eine grosse Selbsthilfegruppe leitet. Bei operativen Eingriffen wie etwa dem Straffen des Gewebes im Hals und Rachen oder gar der Verkürzung des Gaumenzäpfchens rät er zur Vorsicht. "Solche Eingriffe lösen das Problem der Erkrankung nicht und schaffen womöglich Folgen, die nicht mehr beseitigt werden können".

Wie viele andere kann auch Helmut H seiner Apnoe nur dadurch begegnen, dass er nachts eine so genannte Atemmaske trägt, über die ein Gerät in der Grösse einer Kaffeemaschine Luft in die oberen Atemwege bläst und dadurch einen leichten Überdruck erzeugt. Zwar musste Helmut lernen, möglichst nur über die Nase zu atmen, das Schnarchen und die Atemstillstände werden auf diese Weise jedoch beseitigt. "Dafür macht natürlich das Atemgerät ein wenig Geräusch. Doch die nimmt auch meine Frau gern in Kauf, denn sie muss ja jetzt nicht mehr befürchten, dass mir die Luft wegbleibt."

(Reiner Burger / Frankfurt Allgemeine Sonntagszeitung vom 12. Dezember 1999)

