

31. Januar 2018

RADIOBEITRAG als Text

Schlafapnoe: Gefährliche Atemaussetzer in der Nacht

Anmoderation:

Wen man ständig müde und erschöpft ist, und das obwohl man eigentlich ausreichend geschlafen hat, der leidet möglicherweise unter einer sogenannten obstruktiven Schlafapnoe. Was das genau ist, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.35 Minuten

Thomas Ebel:

Menschen mit einer obstruktiven Schlafapnoe bekommen beim Schlafen schlecht Luft und haben Atemaussetzer. Meist schnarchen sie sehr laut. Die Schlafapnoe ist durch zwei Kriterien definiert: Die Atemaussetzer beim Schlafen dauern jeweils mindestens zehn Sekunden lang an und es treten mindestens fünf Atemaussetzer pro Schlafstunde auf. Manchmal wacht der Schläfer auch plötzlich mit Luftnot und Herzrasen auf, wenn der Atemaussetzer zu lange anhält.

Text:

Das erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Zu den sonstigen Symptomen gehören ein trockener Mund beim Aufwachen, Kopfschmerzen am Morgen und starke Müdigkeit während des Tages – häufig verbunden mit Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Thomas Ebel:

Bei Menschen mit Schlafapnoe erschlafft die Muskulatur in den oberen Atemwegen. Dadurch verengt sich der Atemweg im Rachenbereich – das verursacht auch das laute Schnarchen. Auf Dauer besteht die Gefahr, dass Betroffene Herz-Kreislauf-Beschwerden entwickeln sowie Bluthochdruck. Außerdem können die nächtlichen Atemaussetzer zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff führen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt insgesamt an.

Text:

Betroffene selbst merken davon während des Schlafens meist nichts. Vielmehr leiden die Angehörigen unter dem lauten Schnarchen und bekommen so die nächtlichen Atemaussetzer mit. Tipps, was helfen kann, hat Arzt Ebel:

Thomas Ebel:

Wichtig ist ein stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus. Außerdem hilft oft, Gewicht zu reduzieren, den Alkoholkonsum einzuschränken und mit dem Rauchen aufzuhören. Manchmal hilft es auch, auf dem Bauch zu schlafen. Je nach Ursache können auch bestimmte Operationen weiterhelfen sowie ein Atemgerät, das beim Schlafen unterstützen kann. Dazu müssen Betroffene und ihr behandelnder Arzt die genauen Ursachen klären und individuell bestimmen.