

## Atemaussetzer mit Folgen

Nächtliche Atemaussetzer – Schlafapnoe genannt – können sich durch verschiedene Beschwerden äußern. Oftmals berichtet der Partner, dass der Patient nachts unregelmäßig und laut schnarcht und es zu Aussetzern bei der Atmung kommt. Während der Betroffene selbst, davon meistens nichts mitbekommt, liegt der Partner oft stundenlang wach.

Durch das kurzzeitige Aussetzen der Atmung kommt es zu einer Weckreaktion, der Patient hat damit keine ausreichenden zusammenhängenden Schlafphasen mehr und fühlt sich daher am nächsten Morgen nicht erholt und müde. Ein weiteres typisches Symptom der Schlafapnoe ist die sogenannte Nykturie, ein extrem häufiges nächtliches Wasserlassen. Stündliche Toilettengänge machen eine Nachtruhe unmöglich, beeinträchtigen die Lebensqualität ganz erheblich und bergen gerade bei älteren Personen ein nicht unerhebliches Sturzrisiko.

Folge ist eine ausgeprägte Tagesschläfrigkeit, die sogar zur Gefahr werden kann, wenn Patienten beispielsweise bei Autofahrten am Steuer in einen Sekundenschlaf fallen. Schlafapnoe schränkt aber nicht nur die Lebensqualität des Betroffenen sowie des Partners ein sondern ist auch mit einem erhöhten Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Vorhofflimmern verbunden. Außerdem treten auch psychische Erkrankungen häufiger auf. Die nächtlichen Atemaussetzer entstehen meist durch einen kurzzeitigen Verschluss des Rachens. Die Atemstillstände treten mindestens 10 x pro Stunde auf und dauern mindestens 10 Sekunden. Dadurch sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, der CO<sub>2</sub> Gehalt steigt an.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Das bedeutet Stress für den Körper, es wird viel Adrenalin ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller. Die Stressreaktion unterbricht den Atemstillstand, der Patient erwacht kurz (woran er sich am Morgen aber nicht mehr erinnern kann) und atmet normal weiter...bis zum nächsten Aussetzer.

Infolge der Stressreaktion wird weniger antidiuretisches Hormon ausgeschüttet, das normalerweise dafür sorgt, dass man nachts nicht zur Toilette muss. Dies erklärt den nächtlichen Harndrang. All dies ist natürlich auf die Dauer gesundheitsschädlich. Man sollte derartige Beschwerden unbedingt mit dem Hausarzt besprechen. Wurde eine Schlafapnoe diagnostiziert, kann ein spezielles Atemgerät verschrieben werden. Der Patient trägt eine Maske über Mund und Nase und das Gerät bläst Luft mit erhöhtem Druck in die Atemwege. Der erhöhte Druck verhindert den Verschluss des Rachens, so dass die Patienten wieder kontinuierlich atmen und damit durchschlafen und morgens erholt aufwachen können.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**