

Wenn im Schlaf die Atmung aussetzt

MEDIZIN Wer tagsüber übermäßig müde ist, leidet möglicherweise an Schlaf-Apnoen. Im Warener Schlaflabor werden diese Atemaussetzer diagnostiziert.

VON JULIA SCHÄFER

WAREN. Zwei Nächte hat Henry Maak nicht in seinem eigenen Bett geschlafen. Statt zu Hause in Ludwigslust nächtigte der Kraftfahrer in Waren – auf Wunsch seiner Frau. Henry Maak schnarcht, und was noch gefährlicher ist, seine Atmung setzt während des Schlafes aus. Solche Schlaf-Apnoen können bis zu 150 Sekunden dauern, erklärt Ralf Ludwig, der Leiter des Warener Schlaflabors in der Klinik Amsee. Wer am Tag so lange die Luft anhalten will, bekommt schon früher das Gefühl, zu ersticken. Maak bekommt wie die meisten Betroffenen diese langen Atemstillstände aber nicht bewusst mit.

Im Überwachungsraum des Schlaflabors läuft auf einem Bildschirm die Aufzeichnung seines Schafrrhythmus. Seit fünf Jahren werden diese Daten in Waren kabellos übertragen, was die Bewegungen des Patienten nicht einschränkt. Verschiedene Kurven zeigen unter anderem den Blutdruck des Schlafers, Gehirnströme und die Sauerstoffsättigung des Blutes an. Eine Videoaufnahme zeigt das Bett und gibt das laute, unregelmäßige Schnarchen wieder. Immer wieder stoppt das Geräusch und Maak atmet mehrere Sekunden überhaupt nicht. Gleichzeitig fällt die Kurve, die die Sauerstoffsättigung anzeigt.

Das Schnarchen und die Atempausen kommen von einer verstärkten Muskeler schlaffung im Schlundbereich. Vorrangig sind



Auch wenn es nicht so aussieht: Trotz der vielen Kabel und Aufzeichnungsgeräte hat Henry Maak (rechts) im Warener Schlaflabor gut geschlafen. Die Messwerte werden dort seit fünf Jahren kabellos übertragen, erklärt der Leiter Ralf Ludwig.

FOTO: JULIA SCHÄFER

Übergewichtige betroffen. Häufig leiden die Betroffenen auch an Bluthochdruck und haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erklärt Ludwig.

Der erste Hinweis für Atemaussetzer kann eine übermäßige Tagesschläfrigkeit sein. Vor allem bei einem Beruf wie dem des Kraftfahrers kann das richtig gefährlich werden, berichtet der ärztliche Direktor der Klinik, Wolfgang Frank. „Viele mysteriöse Unfälle, bei denen die Fahrer kurz eingeknickt sind, gehen auf Schlafstörungen in der Nacht zu-

rück.“ Hinter dem Steuer hatte Maak damit noch nicht zu kämpfen. Das Gefühl, ständig müde zu sein, kennt er aber auch.

Das soll sich aber jetzt ändern und die in Waren verbrachte Nacht könnte seine letzte mit diesen häufigen Atemaussetzern gewesen sein. Denn Rettung naht: Auf einem anderen Monitor läuft die Aufzeichnung von Maaks zweiter Nacht in der Klinik. Die hat er mit einem sogenannten CPAP-Gerät verbracht, einer Nasenmaske, die einen konstanten Überdruck er-

zeugt, der die verschlossenen oder verengten Atemwege offen hält.

Diese Maske muss Maak jetzt jede Nacht tragen. Für ihn allerdings keine allzu schlimme Vorstellung. „Es ist zwar ungewohnt, aber dafür schnarche ich jetzt nicht mehr“, berichtet er. Und weil die Maske verhindert, dass sein Atmen in der Nacht aussetzt, wird er jetzt auch tagsüber fitter sein, versprechen ihm die Ärzte. Rund 20 Prozent der Bevölkerung leiden nach Schätzungen von Wolfgang Frank an einer leichten Form der Schlaf-Apnoe. Bei fünf bis acht Prozent ist die Apnoe moderat bis schwer ausgeprägt und muss behandelt werden.

Es gibt allerdings noch andere Gründe, die zu Tagesschläfrigkeit führen. Auch die „unruhigen Beine“, unwillkürliche Muskelzuckungen, können häufige Schlafunterbrechungen auslösen und die Leistungsfähigkeit am Tag senken. Bei diesem Symptom helfen Medikamente, erklärt Ludwig.

Im vergangenen Jahr betreuten die Mitarbeiter des Warener Schlaflabors 1150 Patienten aus dem östlichen Teil Mecklenburg-Vorpommerns und dem Norden Brandenburgs. Momentan gibt es acht Messplätze in der Klinik. Sechs sind vor kurzem auf den neusten Stand der Technik gebracht worden, zwei sind ganz neu.

Schnarchen kommt von einer verstärkten Muskeler schlaffung.