

# Schlafapnoe: Hilfe, mein Partner schnarcht!

Vorschau auf den Vortrag vom 23. Mai im Spital Uster



Schlafapnoe ist eine Volkskrankheit mit hoher Dunkelziffer. Meist bleibt sie lange Zeit unentdeckt. Woher kommen die nächtlichen Atemaussetzer und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Im Interview beantwortet Dr. med. Alice Zürcher, Stv. Leitende Ärztin Pneumologie, die wichtigsten Fragen.

## Welche Symptome treten bei Schlafapnoe auf?

Typische Symptome sind meist lautes, unregelmässiges Schnarchen, unterbrochen durch Atemaussetzer, die sich mehrere hundert Mal pro Nacht wiederholen können. In der Folge ist man am Tag sehr müde, leidet unter Schläfrigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten. Vor allem bei Frauen können auch weniger spezifische Symptome wie Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen auftreten.

## Weshalb kommt es zu den Atemaussetzern?

Während des Schlafs können Muskulatur und Weichteilgewebe im Rachen- und Halsbereich erschlaffen und so die Atemwege einengen oder sogar komplett verschliessen. Dadurch können die Betroffenen vorübergehend nicht atmen. Es kommt zu einem Sauerstoffabfall. Als Folge davon wird vom Körper eine Weckreaktion ausgelöst, um die Rachenmuskulatur wieder anzuspannen und die Atemwege zu öffnen. Diese wird oftmals nicht als bewusstes Aufwachen erlebt, bedeutet aber erheblichen Stress für den Körper. In diesem Fall spricht man von obstruktiver Schlafapnoe, der häufigsten Form dieser Erkrankung.

## Warum kommt es zu Schlafapnoe?

Hauptverantwortlich ist die Anatomie im Rachenbereich. Risikofaktoren sind Übergewicht, ein grosser Halsumfang, Alkoholkonsum am Abend, Rauchen und die Einnahme von Schlaf- oder Beruhi-

gungsmitteln. Männer sind häufiger betroffen. Eine familiäre Häufung ist bekannt.

## Wie behandeln Sie Schlafapnoe?

Die bisher wirksamste und bekannteste Behandlungsmethode ist die Überdruckbeatmung mit Nasen- oder Nasen-Mund-Maske (CPAP-Therapie) während des Schlafs. Durch einen Luftstrom wird eine Schienung der Atemwege erreicht und so der Kollaps des Rachens verhindert. Die Betroffenen atmen während des Schlafs normal – ohne Schnarchen und Atemaussetzer.

## Gibt es Alternativen?

Alternativ können – aber nur bei leichter Schlafapnoe – Gaumenspannen oder das Didgeridoo-Spielen Abhilfe schaffen. Bei geeigneter Anatomie kann eine speziell angefertigte Kiefer-Vorschubsschiene wirksam sein. Eine neue Methode ist der Zungenschrittmacher. Schliesslich kann bei sehr grossen Mandeln eine entsprechende Operation die Atemstörung verbessern.

## Was kann vorbeugend getan werden?

Wer übergewichtig ist und nur unter leichter Schlafapnoe leidet, kann durch eine Gewichtsabnahme die Atmung bereits normalisieren. Einigen Betroffenen hilft es auch, auf der Seite zu schlafen. Auf Alkohol sollte man vor dem Schlafengehen verzichten, da er Schnarchen und Atemstörungen im Schlaf verstärkt. Dasselbe gilt für Schlafmittel. Denn auch sie fördern das Erschlaffen der Muskulatur.

## Fachärztin im Spital Uster

### Dr. med. Alice Zürcher

Nach dem Medizinstudium an der Universität Zürich erlangte Alice Zürcher 2008 den Facharztstitel Innere Medizin und 2012 den Facharztstitel Pneumologie. Berufliche Stationen führten sie nach dem Studium ins Universitätsspital Zürich, in die Stadtspitäler Triemli und Waid, in die Höhenklinik Wald sowie ins Kantonsspital St.Gallen. Seit 2012 arbeitet Alice Zürcher im Spital Uster, wo sie als Fachärztin für Innere Medizin und für Pneumologie tätig ist.



## Öffentliche Anlässe

### «Schlafapnoe:

#### Hilfe, mein Partner schnarcht!«

Mit Dr. med. Alice Zürcher, Stv. Leitende Ärztin Pneumologie, Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie

Datum: Mittwoch, 23. Mai 2018

Zeit: 19.30 Uhr (Türöffnung 19.00 Uhr)

Ort: Spital Uster, Forum

### Neu: Stillinfoabend

Referentin Ruth Rigganbach, Hebamme FH, Still- und Laktationsberaterin, macht interessierte Schwangere und zukünftige Väter mit dem Thema Stillen vertraut.

Datum: Donnerstag, 24. Mai 2018

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Spital Uster, Forum

### Infoabend rund um die Geburt

Erwarten Sie ein Kind und suchen ein Spital für die Geburt? Dann besuchen Sie unseren Infoabend rund um die Geburt, und lernen Sie das Spital Uster und die Familienabteilung besser kennen.

Datum: Dienstag, 29. Mai 2018

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Spital Uster, Forum

 SPITALUSTER

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster  
Tel. 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00

[www.spitaluster.ch](http://www.spitaluster.ch)