

# Atemluft 35

Info des Bundesverbandes der Pneumologen in Deutschland  
[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

## Kann Schnarchen Sünde sein?

Eine Nacht im Schlaflabor  
- bei Vielen die Erlösung.



Für Lärm aus Straßenverkehr gibt es Grenzwerte. Die werden behördlich überwacht, wer aber kümmert sich um den Krach der vom röhrenden Partner ausgeht? Der die ganze Nacht ohne Pause in gehörschädigender Weise den Nachbarn quält?

Hier werden oft die Grenzwerte überschritten, die am Arbeitsplatz den Betriebsarzt auf den Plan rufen. Und wenn er denn wenigstens dauernd schnarchen würde! Die Pausen sind fast noch schlimmer. Immer wieder rempelt man den Partner an, damit er weiter schnauft! Terror pur in jeder Nacht! Auch wenn es nicht so schlimm ist, jedes Schnarchen kann eine Krankheit sein. Besonders, wenn die Pausen dazukommen. Der Sauerstoffmangel ist gefährlich! Der Blutdruck steigt, das Herz pocht, Stress pur. Das hält kein Mensch auf die Dauer aus. Folge sind Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Also ist Schnarchen doch „Sünde“?

Auf jeden Fall sollte man das Schnarchen ernst nehmen. Besonders, wenn die Dynamik tagsüber nachlässt, wenn einer überall einschläft, wenn das Autofahren schwer fällt, wenn es vielleicht schon öfter mal beinahe gekracht hat, dann wird es dringend Zeit, sich um den Schlaf Gedanken zu machen.

Die Diagnostik einer Atmungsstörung in der Nacht ist einfach und schnell erledigt. Sie bekommen von uns ein Gerät mit nach Hause, mit dem wir Ihre Atmung, Ihre Sauerstoffsättigung, Ihre Pulsfrequenz und Körperlage messen. Mit diesem Ergebnis können wir meist klar entscheiden, ob eine krankhafte Störung vorliegt. Aber mit der Diagnose „Schlafapnoe“ beginnt die Arbeit erst richtig. Was muss jetzt geschehen? Welche Behandlung ist die Richtige?

Dazu sind in der Regel eine oder mehrere Nächte im Schlaflabor nötig. Dort gehts zur Sache: die Schlafstadien und die Schlafqualität werden gemessen und die Maske angepasst.

Dort werden auch die Drucke einer Beatmungstherapie ermittelt. Für betroffene Patienten ist das wie Weihnachten! Oft fühlen sie sich schon nach der ersten Nacht endlich wieder wach, endlich wieder voller Konzentration, endlich wieder Spaß am Leben, oft auch wieder mit dem Partner.

### Der Weg eines Schlaf-Patienten Konzept für gesunden Schlaf

Oft werden die Symptome eines gestörten Schlafes wie:

- Lautes Schnarchen
- Tagesmüdigkeit
- Sekundenschlaf

durch das Umfeld des Betroffenen sichtbar. Meist ist ein „lautes Schnarchen“ verbunden mit langen Atempausen der Auslöser für einen längst fälligen Arztbesuch.

VIASYS Healthcare begleitet den Patienten mit modernster Technik von der Erstdiagnose mit dem **ApnoeScreen Pro** über die Differenzialdiagnostik mit dem Schlaflabor **SomnoStar Pro** bis hin zur maßgeschneiderten CPAP-Therapie mit dem superleisen Druckspezialisten:

- **nCPAP Dorado**
- **Auto nCPAP Delphinus.**

Wir wünschen einen gesunden Schlaf

Ihr VIASYS Team

### Impressum:

Herausgeber: Bundesverband der Pneumologen, Verlag: med info GmbH, Hainenbachstr. 25, 89522 Heidenheim, Tel.: 07321-949919, Fax: 07321-949819  
Redaktion: Dr. A. Hellmann (verantwortlich), Dr. T. Hering, Dr. M. Barczok, Michael Horst - Verfasser: Dr. A. Hellmann



## Was erwartet mich im Schlaflabor?

Haben Sie schon mal im Hotel übernachtet? Haben Sie schon mal ein EKG bekommen? Ist schon mal ein EEG (Elektroenzephalogramm) gemacht worden? Sind Sie schon mal im Fernsehen gewesen?



Wie müde sind Sie? Machen Sie den Test!

Wenn Sie alle Fragen mit JA beantworten können, dann brauchen Sie nicht weiterzulesen. Sie wissen schon, was im Schlaflabor passiert. Vielleicht ist Ihnen neu, dass alles auf einmal passiert. Deshalb werden Sie, bevor Sie ins Bett gehen dürfen, erst einmal verkabelt. Am Kopf, im Gesicht,

am Auge und an den Beinen werden Elektroden angeklebt, ein Schnarchmikrofon wird um den Hals gebunden, EKG Elektroden werden platziert, unter die Nase wird ein Thermistor gebunden und mit allem gehen Sie dann ins Bett.

Kann man denn mit so was schlafen? Für denjenigen, der wirklich eine Apnoe hat, der schläft mit allem ein! Die ganzen Kabel sind kein Problem, wenn das Licht ausgeht. Aber trotzdem werden Sie die ganze Nacht beobachtet. Eine Infrarotkamera funkt dauernd Bilder in den Überwachungsraum.

Wenn die Nacht vorbei ist, dann beginnt die eigentliche Arbeit des Schlafmediziners: Auswertung der Daten einer ganzen Nacht: Wie schnell ist der Patient eingeschlafen, wie oft war er wach, in welchem Schlafstadium schläft der Patient, wie tief ist der Sauerstoff abgesackt, wie lange waren die Atempausen, welche Rückwirkungen zeigten sich auf

Herzrhythmus und Blutdruck, haben die Beine gezuckt und vieles mehr.

Nach dieser Probenacht ist klar, ob eine schlafbezogene Atmungsstörung besteht, die einer Therapie würdig ist. Wenn Behandlungsbedürftigkeit besteht, dann wird eine Maske ausgesucht, die optimale Passform und Dichtigkeit vereint. Mit dieser Maske schließt eine Probenacht an, in der der notwendige Druck und das Beatmungsregime getestet wird. Nach einer nochmaligen Nacht, in der die ganze Maschinerie vom Patienten selbst angelegt und eingeschaltet wird, nimmt der Patient das System mit nach Hause und testet drei Monate lang, bis dann alle zusammen entscheiden, ob die Behandlung auf Dauer weiterverfolgt wird.

So ungefähr spielt sich eine Untersuchungssequenz bei einer manifesten schlafbezogenen Atmungsstörung ab. Das klingt sehr aufwändig - ist es auch - und sehr kompliziert - ist es auch -, aber für den Betroffenen ist es oftmals wie eine Wiedergeburt. Er fühlt sich wie eine Antilope nach der Fütterung!

## Fragebogen zur Tagesmüdigkeit

Wer hier über 12 Punkte kommt, hat wahrscheinlich ein Problem mit seinem Schlaf! Die Möglichkeit eines „SCHLAFAPNOESYNDROMS“ ist aber auch bei weniger Punkten gegeben. Gerne beraten wir Sie bezüglich weiterer Maßnahmen.

### Epworth Sleepiness-Scale

Wie schnell werden Sie schläfrig oder schlafen Sie in folgenden Situationen ein?

Bitte kreuzen Sie an, mit welcher Wahrscheinlichkeit Sie einschlafen werden:

- (0) schlafe nie ein
- (1) eine geringe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen
- (2) eine mittlere Wahrscheinlichkeit einzuschlafen
- (3) eine hohe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

Beim Sitzen und Lesen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Beim Fernsehen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Beim inaktiven Sitzen an einem öffentlichen Ort	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Beim Reisen bei einer einstündigen Autofahrt ohne Pause	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Beim Ausruhen am Nachmittag	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Sitzend während eines Gespräches	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Beim ruhigen Sitzen nach einem Essen ohne Alkohol	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
Beim Autofahren, während eines kurzen Stopps im Verkehr	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
					Summe