

# Schlaflosigkeit und Schlafapnoe – wenn die Nacht zum Albtraum wird

**SCHLAFSTÖRUNGEN** Die Folgen von Schlafstörungen für Ihre körperliche und psychische Gesundheit sind nicht zu unterschätzen! Denn nur guter Schlaf ist erholsamer Schlaf – und genau das benötigen Sie, um tagsüber leistungsfähig und konzentriert zu sein.

Joëlle Anzévu

Sie haben manchmal oder gar regelmässig Schwierigkeiten, abends einzuschlafen oder wenn sie nachts aufwachen wieder einzuschlafen? Ihr Gedankenkarussell dreht sich wie wild und Sie stecken in der Grübelfalle fest? Sie haben das Gefühl, keinen erholsamen Schlaf zu haben? Willkommen im Reich der Schlaflosigkeit! Die Hauptursachen von Schlaflosigkeit bei Erwachsenen sind Stress, Ängste und Depression sowie eine schlechte Schlafhygiene, damit sind Verhaltensweisen gemeint, die einen gesunden, erholsamen Schlaf fördern. Etwas ganz anderes ist Schlafapnoe. Das ist eine Krankheit, die sich durch lautes Schnarchen und häufige Atemaussetzer auszeichnet. «In den meisten Fällen handelt es sich um eine obstruktive Schlafapnoe, bei der die Muskulatur im Rachen- und Halsbereich nachts schlaff wird und die Atemwege vorübergehend komplett verschliesst. Dadurch kommt es zu Atemaussetzern, durch welche der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Das Gehirn reagiert auf diesen Sauerstoffmangel mit einem Schutzmechanismus und weckt Sie auf», präzisiert der Pneumologe Jean-Marie Schnyder, Chefarzt in der Luzerner Höhenklinik Montana. Bei einer schweren Schlafapnoe kann es bis zu 150 Atemaussetzer pro Stunde geben – was auch ebenso viele Weckreaktionen bedeutet. «Ab fünf Atemaussetzern pro Stunde gilt dieses Syndrom als pathologisch, also als Erkrankung, und ab 20 Atemaussetzern pro Stunde wird es behandelt.» Den Betroffenen ist es nicht bewusst, dass sie immer wieder kurz aufwachen. Nach dem Lüftholen schlafen sie nämlich bis zum nächsten Atemaussetzer wieder weiter. Diese Unregelmässigkeiten der Atmung beeinträchtigen aber die Tiefe und Qualität des Schlafs, was zu Tagesmüdigkeit führt. «Die Krankheit an sich ist nicht fatal. Unbehandelt kann sie aber zu Herzrhythmusstörungen und zu Bluthochdruck führen, Typ-2-Diabetes und psychische Probleme wie Depression verursachen», fügt der Experte für Schlafmedizin hinzu. Chronische Müdigkeit und verringerte Sauerstoffversorgung bergen zudem das Risiko, ein Burn-out zu entwickeln. Schlafstörungen verstärken ausserdem das Schmerzemp-



«6 bis 10 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz leiden an Schlafapnoe. Doch nur bei der Hälfte der Betroffenen liegt eine Diagnose vor.»

Dr. Jean-Marie Schnyder,  
Pneumologe

finden, was die Schlafqualität weiter beeinträchtigen kann. Übergewicht, Engstellen im Nasen-Rachen-Raum, vergrösserte Mandeln, Alkohol- und Nikotinkonsum sowie die Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln begünstigen die Entstehung der Erkrankung.

#### Wie wird Schlafapnoe behandelt?

Ganz geheilt werden kann die Krankheit nicht, durch eine Behandlung lassen sich die Symptome jedoch deutlich reduzieren. Als Stan-

dardtherapie gilt die nächtliche Überdruckbeatmung mittels CPAP-Atemmaske. «Dabei tragen die Patientinnen und Patienten nachts ein Beatmungsgerät, das einen sanften Luftstrom in die Maske leitet. Dadurch wird verhindert, dass die oberen Atemwege verengt werden oder ganz verschlossen werden – die Betroffenen können im Schlaf frei atmen. Diese Therapie ist zwar nicht für alle Betroffenen geeignet, sie verbessert ihre Lebensqualität aber erheblich, sowohl auf körperlicher als auch auf kognitiver Ebene. Zudem trägt sie dazu bei, den Blutdruck zu senken und damit das Risiko eines Herzinfarkts, Infarkts oder Schlaganfalls zu senken.» Der Pneumologe weist auch auf die zahlreichen positiven Auswirkungen einer Behandlung auf die Zahl der Haushalts-, Strassenverkehrs- und Arbeitsunfälle hin.

Für leichtere Fälle von Schlafapnoe sind Unterkieferprotrusionsschienen eine Alternative. Das ist eine Art Zahnsperre, die nachts getragen wird und den Unterkiefer in einer nach vorne gestellten Position hält. Dadurch werden die Atemwege geöffnet und das Risiko von Atemaussetzern wird verringert.

#### Schlafqualität heisst Lebensqualität!

Schlaf ist für die Regenerierung von Körper und Gehirn äusserst wichtig. Der sogenannte REM-Schlaf, auch paradoxer Schlaf genannt, ist eine Schlafphase, die durch intensive Augenbewegungen erkennbar ist. Im Unterschied zur Tiefschlafphase ist das Gehirn im REM-Schlaf fast so aktiv wie im Wachzustand. Es speichert Erinnerungen aus dem Kurzzeitgedächtnis im Langzeitgedächtnis ab. In dieser Schlafphase regenerieren Muskeln, Zellen werden repariert und die Bereiche des Gehirns, die für das Lernen zuständig sind, werden stimuliert. Im Laufe des Lebens verändert sich der Schlaf, betont Dr. Schnyder. «Säuglinge haben einen unterbrochenen, unregelmässigen Schlafrhythmus, während Erwachsene im Allgemeinen durchschlafen. Mit dem Alter wird der Schlaf leichter und erneut häufiger unterbrochen.» Die Schlafdauer ist ebenfalls ein wichtiger Punkt. Die Norm liegt bei sieben bis acht Stunden Schlaf pro 24 Stunden, selbst wenn er unterbrochen wird. Jüngsten Studien zufolge haben Menschen, die sieben bis acht Stunden schlafen, eine höhere Lebenserwartung als solche, die weniger oder mehr schlafen.

## DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

### Disziplinar- und Verwaltungsverfahren

Hat eine Gesundheitsfachperson die Bestimmungen des Gesundheitsgesetzes verletzt, kann gegen sie Beschwerde eingereicht werden. Das ist vor allem der Fall, wenn die Gesundheitsfachperson sich der Patientin oder dem Patienten gegenüber nicht korrekt verhalten hat oder Patientenrechte missachtet hat. Das Verfahren kann zu einer Disziplinarstrafe, die je nach Schwere der vorgeworfenen Fakten unterschiedlich ausfallen kann (Verweis, Busse, befristetes oder definitives Berufsausübungsverbot), oder zu einer Verwaltungsmassnahme (Entzug der Berufsausübungsbewilligung) führen. Die Beschwerde kann schriftlich bei der Beschwerdestelle der Dienststelle für Gesundheitswesen eingereicht werden. Die Be-

schwerdestelle ist dafür zuständig, Beschwerden zu analysieren und gegebenenfalls eine Mediation vorzuschlagen oder eine Untersuchung einzuleiten. Nach Abschluss der Untersuchung wird das Dossier der Beratenden Aufsichtskommission der Gesundheitsberufe (BAKGB) zur Vormeinung unterbreitet. Gestützt auf die Stellungnahme dieser Kommission, die aus Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens zusammengesetzt ist, erlässt anschliessend das Gesundheitsdepartement (DGSK) einen formellen Entscheid, womit das Verfahren abgeschlossen wird. Beim Disziplinarverfahren geht es darum, eine korrekte Berufsausübung zu gewährleisten und nicht die privaten Interessen von Einzelpersonen zu verteidigen. Das Besondere besteht darin, dass die Patientin oder der Patient nicht als Partei agiert, sodass sie oder er letzten Endes nicht erfahren wird, wie das Verfahren ausgefallen ist. Adresse: Beschwerdestelle, Dienststelle für Gesundheitswesen, Avenue de la Gare 23, 1950 Sitten BDP-BS@admin.vs.ch



**Ludivine Détienne**  
Leiterin der Ombudsstelle  
info@ombudsmann-vs.ch  
Tel. 027 321 27 17

#### Partner

  
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS  
[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

  
Gesundheitsförderung  
Wallis  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

  
LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)