

Schnarchen macht müde und krank

InterSleep in Berlin, Deutschlands einziges interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Schlafmedizin macht Sie wieder fit.



Ihr Expertenteam von InterSleep

Schnarchen ist für Ihren Partner eine Belästigung, für sie selbst eine Belastung. Behindern Mandeln, die Gaumensegel und das Gaumenzäpfchen die Luftzufuhr, ist die Nasenatmung ebenso beeinträchtigt, fällt die Zunge gar in den Schlund, kommt es zu Atemwegsblockaden. Dauern diese Atemstillstände länger als 10 Sekunden und treten diese mehrfach pro Stunde auf, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe (Atemstillstände durch Behinderung der Luftzufuhr), die ein erhebliches gesundheitliches Risiko darstellt.

Betroffen sind vor allem Männer zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr – also eine Gruppe, die ganz im Erwerbsprozess steht und damit leistungsfähig sein muss. Doch bei diesem Krankheitsbild sind die Ressourcen schnell erschöpft. Denn aufgrund des Sauerstoffmangels kommt es zu wiederholten Weckreaktionen, welche die für die Erholung so wichtigen Tiefschlafphasen kaum ermöglichen. Die Folgen reichen von Tagesmüdigkeit, über Einschlafzwang bis hin zum gefährlichen Sekundenschlaf.

Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Depressionen und Impotenz können u. a. weitere Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe sein. Zudem begünstigt die OSA Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzleistungsschwäche sowie das Eintreten eines Schlaganfalls.

Viele Schnarcher erkennen das Ausmaß ihrer Lärmbelästigung aber gar nicht, bagatellisieren oder tabuisieren das Problem. Darüber hinaus erscheinen Diagnostik und Therapie zu weilen völlig willkürlich. Je nach erstem Arztbesuch begründet beispielsweise der HNO-Arzt die Nasenscheidewand oder verkleinert die Nasenmuscheln.



Dr. Elio Adler im Patientengespräch



Die komfortabelste Lösung – die Protrusionschiene

Ein anderer wiederum strafft die Gaumenmuskulatur. Die Pneumologie (Lungenheilkunde) setzt auf technische Hilfen. Und der Schlafmediziner schließlich verschreibt vielleicht Schlafhormone, da er das zentrale Nervensystem verantwortlich

macht. So dauert es oft Jahre, bis die richtige Ursache gefunden ist, hat der Betroffene Geld, Zeit und auch viele Schmerzen investiert.

Unsinnig und gefährlich wie nun fünf Ärzte aus Berlin richtig konstatiert und daher Deutschlands einziges interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Schlafmedizin gegründet haben. InterSleep vereint die Fachrichtungen Kardiologie (Dr. Nidal Al-Saadi), Pneumologie und Schlafmedizin (Dr. Harald Müller-Pawlowski), Hals-Nasen-Ohrenheilkunde (Dr. Ullrich Möll/Lukas Schnitzler) sowie völlig neuartig Zahnmedizin (Dr. Elio Adler) unter einem Dach. So steht dem Patienten das gesamte Spektrum der Schlafmedizin zur Verfügung und es werden von Anfang an nur die wirklich sinnvollen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen durchgeführt. Wobei das Expertenteam nicht durch die eigene Fachrichtung eingeengt, sondern konsequent interdisziplinär die für den Patienten beste Lösung findet.

Nach einem Anamnesegespräch folgen Herz- und Kreislaufuntersuchungen, werden Mund-, Rachen- und Nasenraum inspiziert, während mit endoskopischen Kameras (flexible dünne Schläuche mit Kameraoptik zur Einführung in Mund, Hals und Nase) Diagnosen möglich sind, die im HNO-Bereich längst nicht zum Standard gehören. Darauf werden Zahn- und Kieferstatus festgestellt, denn nach neuesten Erkenntnissen können auch Kieferfehlstellungen die Ursache für eine erschwerte Atmung sein. Eine Polygrafie mit einem kleinen Gerät für zuhause, das die wichtigsten Schlafwerte misst, schließt eine erforderliche Diagnostik in der Regel ab. Sollte eine tiefere Messung Ihres Schlafverhaltens angezeigt sein, steht ein eigenes Schlaflabor zur Verfügung. In Berlin ein Luxus, betragen doch die Wartezeiten in den großen Häusern mehr als drei Monate.

Zum Therapieeinsatz kommen dann nächtliche Beatmungsmasken mit Überdruck durch die Nase (CPAP-Therapie) oder sogenannte Protrusions-Schienen, welche die Kieferstellung korrigieren. Bei operativen Eingriffen zur Beseitigung von Beatmungshindernissen durch Laser-Mandel-Verkleinerung oder Modellierung neuer Gaumensegel (LAUP), stehen minimal-invasive, nach Möglichkeit ambulante Verfahren im Vordergrund.

Der kleine Aufwand lohnt: Nach erfolgreicher Behandlung sind viele Menschen regelrecht erstaunt, wie viel besser sie nun ihre Arbeit und ihren Alltag bewältigen können. Statt wie jahrelang gerädert, fühlen sie sich wie neu geboren.

Text: Antonius Walterskötter
Copyright Fotos: InterSleep

InterSleep
Schloßstr. 34
12163 Berlin-Steglitz
030 9928889283, info@intersleep.de
www.intersleep.de