Warum Schlafapnoe so gefährlich ist

GESUNDHEIT Wilhelmshavener Reinhard Wagner leidet selbst unter den Atemaussetzern – Selbsthilfegruppen mitgegründet

VON INGA MENNEN

WILHELMSHAVEN – Erst minutenlang lautes Schnarchen und dann Stille. Ein gefährliches Zeichen, das auf Atemaussetzer hindeutet. Die sogenannte Schlafapnoe sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sagt Reinhard Wagner. Er ist selbst betroffen – trägt seit 30 Jahren eine Maske, die verhindert, dass im Schlaf sein Atem aussetzt.

Seit fast 20 Jahren engagiert sich der 78-jährige Wilhelmshavener und klärt über die chronische Krankheit auf. Er hat verschiedene Selbsthilfegruppen mitbegründet, darunter die in Wilhelmshaven, Oldenburg, Aurich und Varel.

Nun hat er eine Kindergeschichte geschrieben, in der er erklärt, warum Opa plötzlich nicht mehr schnarcht.

> Das typische sägende Geräusch entsteht, wenn die Muskulatur erschlafft und Zäpfchen und Gaumensegel im Schlaf den Rachenraum einengen.
>
> **Reinhard Wagner**
> Mitgründer von mehreren Schlapnoe-Selbsthilfegruppen in der Region

WAS IST SCHLAFAPNOE?

Bei dieser Schlafstörung verringert sich während des Schlafens immer wieder die Atmung oder sie setzt ganz aus. „Schnarchen ist ein Zeichen dafür, dass die Atmung durch das Erschlaffen der oberen Atemwege behindert wird.

Das typische sägende Geräusch entsteht, wenn die Muskulatur erschlafft und Zäpfchen und Gaumensegel im Schlaf den Rachenraum einengen“, erklärt Reinhard Wagner. Schnarchen an sich ist harmlos. Erst wenn eine flache Atmung und Atemaussetzer hinzukommen, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe.

Aussetzer von mindestens zehn Sekunden führen zu Sauerstoffmangel und dies zu weiteren medizinischen Problemen. „Schlaganfälle, Herz-Rhythmus-Störungen und Bluthochdruck können die Folge sein“, sagt Reinhard Wagner.

Schätzungen zufolge haben etwa drei Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer in Deutschland eine Schlafapnoe. Ab dem 45. Lebensjahr steigt nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) die Wahrscheinlichkeit, ein Schlafapnoe-Syndrom zu entwickeln.

WELCHE SYMPTOME HAT DIE SCHLAFAPNOE?

Reinhard Wagner war Berufsfeuerwehrmann in Wilhelmshaven. Zwar wusste er, dass er schnarcht, aber dass seine Müdigkeit am Tag und die Kopfschmerzen von den nächtlichen Atemaussetzern herrührten, wurde ihm erst später bewusst. Nachdem ein Arzt ihn Anfang der 1990er-Jahre in ein Schlaflabor nach Norderney überwies und zwei Nächte lang sein Schlaf und das Atmen gemessen worden sind, stand die Diagnose fest.



Reinhard Wagner klärt über die chronische Krankheit auf. Er hat unter anderem Selbsthilfegruppen in Wilhelmshaven, Oldenburg, Aurich und Varel mitbegründet. BILD: INGA MENNEN

Wer allein im Bett liegt und nicht von einem Partner oder einer Partnerin auf die Atemaussetzer aufmerksam gemacht wird, bei dem bleibt eine Schlafapnoe oft lange Zeit unentdeckt. Deshalb sollte man auf bestimmte Symptome achten: starke Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, trockener Mund am Morgen, Kopfschmerzen, Herzrasen und Luftnot beim Erwachen und auch Potenzprobleme bei Männern. „Eine Schlafapnoe kann tödlich sein, da sie das Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen erhöht und somit die Lebenserwartung verkürzt“, sagt Reinhard Wagner.

WIE WIRD DIE KRANKHEIT DIAGNOSTIZIERT?

„Wer Veränderungen bemerkt, sollte zu seinem Hausarzt gehen. Er kann dann zu einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder einem Lungenfacharzt überweisen“, erklärt Reinhard Wagner. Ein tragbares Messgerät gibt Aufschluss darüber, wie oft es in der Nacht zu Atempausen kommt. „Möglicherweise muss man dann noch in ein Schlaflabor. Leider dauert es manchmal sechs Monate, bis man einen Termin in einem Labor in der Region bekommt“, sagt der 78-Jährige.

WIE WIRD DIE SCHLAFAPNOE BEHANDELT ?

Eine schwere Schlafapnoe mit vielen Atemaussetzern lässt sich mit einer Atemunterstützung über eine CPAP-Nasenmaske behandeln. Jede Nacht trägt der Patient dann die Maske. „Ich habe sie ja nun auch über viele Jahre, man gewöhnt sich daran. Die heutigen Masken hinterlassen nicht mehr solche Abdrücke im Gesicht und sind viel leiser als früher“, sagt Reinhard Wagner. Angeschlossen an ein Atemgerät wird über die Maske Raumluft mit leichtem Überdruck den Atemwegen zugeführt und verhindert dadurch das Kollabieren der Muskulatur. Eine Kunststoffschiene, die man nachts im Mund trägt, gehört ebenfalls zu den Behandlungsmöglichkeiten bei einer leichten Schlafapnoe. Mithilfe der sogenannten Unterkieferprotrusionsschiene soll der Unterkiefer weiter vorne gehalten werden, damit die Zunge nicht in den Rachen zurückfällt. So sollen die Atemwege frei bleiben. „Ich möchte auf meine Maske nicht verzichten“, resümiert Reinhard Wagner. „Denn sie sorgt dafür, dass ich keine Beschwerden habe und tagsüber fit bin – auch um mit meinen Enkeln zu spielen – so wie der schnarchende Opa in meiner Geschichte.“

Was bedeutet Leben in Wilhelmshaven für Sie?

WILHELMSHAVEN/KLUS – Zwischen Schiffen und Strandkorb, zwischen Hafen und Hochschule, zwischen Südstadt und Sengwarden spielt sich das Leben in Wilhelmshaven ab. Es ist das Leben in einer grünen Stadt am Meer, einem wichtigen Wirtschaftsstandort und einem beliebten Urlaubsziel. Wilhelmshaven ist eine Stadt mit vielen Gesichtern. Wir wollen all die Gesichter zeigen. Mit der Rubrik „Leben in Wilhelmshaven heißt für mich…“ geben wir den Menschen aus unserer Stadt eine Stimme. In jeder Ausgabe unseres neuen digitalen Magazins „Leben in Wilhelmshaven“ erzählen Menschen, was das Leben in der Jadestadt für sie ausmacht. Ob Urgestein oder Neubürger, ob Arbeiter oder Urlauber, ob Schüler oder Rentner – wir wollen jede Stimme hören. Mit dieser Rubrik möchten wir zeigen: Es sind die Stimmen, Erlebnisse, Erinnerungen und Eindrücke der Menschen, die Wilhelmshaven lebendig machen. Wir wollen die Vielfalt der Perspektiven auf die Stadt einfangen und zeigen, wie facettenreich das Leben in Wilhelmshaven ist.



Anke Hieronymus BILD: PRIVAT

ANKE HIERONYMUS, INITIATORIN DES CSD WILHELMSHAVEN

Wilhelmshaven bedeutet für mich, dass hier viel mehr möglich ist, als man auf den ersten Blick denkt. Wenn man mit offenen Augen durch die Stadt und die Region geht, entdeckt man immer wieder neue Orte, Projekte und Menschen, die etwas bewegen wollen.

Ich liebe die urbane Atmosphäre und vor allem die Nähe zum Wasser. Genau deshalb bin ich hierhergezogen. Die Nordsee, die Weite und das maritime Flair machen Wilhelmshaven für mich zu einem besonderen Ort.

Besonders schätze ich die vielen engagierten Menschen, die sich vernetzen, Ideen entwickeln und sich für die Stadt einsetzen. Hier habe ich erlebt, wie aus Begegnungen Projekte werden und wie gemeinsam Dinge entstehen können, die alleine kaum möglich wären. Dieses Miteinander und der Wille, etwas voranzubringen, machen Wilhelmshaven für mich lebenswert und geben mir das Gefühl, hier zu Hause zu sein.

SIE SIND GEFRAGT

Wir wollen wissen: Was bedeutet Leben in Wilhelmshaven für Sie? Wir freuen uns über Liebeserklärungen an die Stadt ebenso wie über Kritik. Erzählen Sie uns Ihre Geschichten, teilen Sie Ihre Beobachtungen oder sagen Sie einfach mal frei heraus, was Ihnen mit Blick auf Wilhelmshaven auf dem Herzen liegt.

So funktioniert’s: Beantworten Sie uns in einem kleinen Text die Frage, was Wilhelmshaven für Sie bedeutet. Nennen Sie uns dazu Ihren Namen, Ihr Alter und Ihren Beruf und schicken Sie uns ein Foto. Sie können alles per E-Mail an unsere Redaktion schicken: red.wilhelmshaven@nwzmedien.de. Wir freuen uns auf authentische, bunte und persönliche Einsendungen, die die ganze Vielfalt von Wilhelmshaven zeigen, die wir dann im „Leben in Wilhelmshaven“ veröffentlichen.



René Gommers BILD: LUKAS KLUS

RENÉ GOMMERS, ERZIEHER AN DER OBERSCHULE STADTMITTE

Ich bin in Wilhelmshaven geboren und ich bin immer hiergeblieben. Hier gehalten haben mich zum Beispiel mein Sportverein und die Menschen, mit denen ich gerne zusammen bin. Du hast hier deine Ruhe und kannst trotzdem viel machen. Du hast nicht diesen Dorfcharakter, bist aber auch nicht in der Großstadt Wilhelmshaven ist irgendwo dazwischen.

Leben in Wilhelmshaven bedeutet für mich aber auch, ganz viele Möglichkeiten zu haben und doch ganz schnell an die Grenzen zu stoßen. Man könnte aus Wilhelmshaven so viel machen, gerade für die Wilhelmshavener. Am Banter See beispielsweise möchte die Stadt immer alles für Investoren vermarkten. Dabei würde das so viel für die Wilhelmshavener selbst hergeben.

Einfach mal mutig sein, einfach mal was Neues ausprobieren, das könnte man in dieser Stadt mal machen. Nicht nur: Das haben wir immer so gemacht, das machen wir auch jetzt so. An meiner Schule läuft auch nicht immer alles nach Plan. Aber Not macht erfinderisch.