

Wenn Schlaf zum Martyrium wird

Reinbek (amü). Nicht allen Menschen bringt der Schlaf die erhoffte Erholung. Viele wälzen sich ruhelos im Bett herum. Eine Ursache können Atemaussetzer sein, von denen die Betroffenen nichts mitbe-

kommen. Permanente Müdigkeit ist die Folge des Schlafentzugs.

Auch ein Reinbeker erlitt über Jahre dieses Martyrium, bis seine Ehefrau die Initiative ergriff und den Hausarzt von

einer Überweisung in ein Schlaflabor überzeugte. Es stellte sich heraus, daß Steffen Schumacher Schlafapnoiker ist, deren Leiden mit einer Nasenmaske behoben werden können. **Seite 13**

Wenn dem Schlaf die Luft ausgeht

Viele ruhelose, übermüdete Menschen wissen nicht, daß sie nachts Atemaussetzer haben.

Von Susanne Tamm

Reinbek. Wenn ihr Mann Steffen sich nachts auf die Seite dreht, wacht Ilse Schumacher manchmal auf und kann nicht wieder einschlafen – vielleicht weil seine Atemgeräusche sie an andere, ruhelose Zeiten erinnern. „Das war furchtbar“, erinnert sie sich. Denn ihr Mann schnarchte nicht nur jede Nacht, sondern hatte Atemaussetzer, er ist Schlafapnoiker. Deshalb trägt der Reinbeker seit 13 Jahren während des Schlafs eine Nasenmaske, durch die über einen Kompressor mit neun Milibar Luft gedrückt wird, um seinen Atemweg offen zu halten.

„Das war eine Wohltat, als ich die bekam“, erzählt der 62jährige. „Vorher war ich vollkommen kaputt. Ich wachte nachts vier bis fünfmal schweißgebadet auf und war tagsüber permanent müde.“ Er nickte ständig ein, vor dem Bildschirm, bei Besprechungen, am Kaffeetisch bei Familienbesuch oder sogar am Steuer. Dabei war er beruflich im Verkaufsaußendienst einer Druckerei viel unterwegs.

Als seine besorgte Ehefrau dem Hausarzt davon berichtete, riet der nur, sie könne ihn ja wecken. 1992 wußten nur wenige Mediziner von der Schlafapnoe. Davon, daß Atemaussetzer während der Nacht, den Schlaf ohne Bewußtsein des Betroffenen unterbrechen. Im entspannten Schlaf fällt der Körper in sich zusammen, gerade bei Übergewicht drückt

das Gewebe von Kinn und Zunge, die nach hinten rutscht, auf die Luftröhre.

„Wir hatten so viel Streit in der Zeit“, sagt Ilse Schumacher. „Mein Mann glaubte mir erst nicht, daß er unter Atemstillständen litt.“ Schließlich überzeugte sie ihn mit einem Artikel über die lebensgefährliche Schlafapnoe. Auch einer seiner Kunden war betroffen und erzählte Schumacher davon.

Das Ehepaar drängte den Hausarzt, seinen Schlaf zuerst ambulant zu kontrollieren und ihn dann ins Schlaflabor zu überweisen, die Fachabteilung im Klinikum Großhansdorf. Dort stellte sich schon nach einer halben Nacht heraus, daß er eine Schlafapnoe hat. Die Schwester gab ihm eine Therapiemaske. Er hatte 90 Aussetzer

pro Stunde, einige länger als eine Minute.

„Aber mit der Therapie komme ich gut zurecht, das ist nicht die Regel“,

sagt Schumacher. Seitdem hat er zehn Kilogramm abgenommen, sein hoher Blutdruck hat sich gebessert und: Er wacht morgens ausgeruht auf.

Andere Apnoiker brauchen mehr oder weniger Druck, einige kommen sogar allein mit einer Zahnschiene aus, die den Unterkiefer sechs Millimeter nach vorn schiebt und mehr Platz im Rachen schafft.

Damit die Patienten ihre Erfahrungen austauschen können, hat der Schlafmediziner Dr. Holger Hein eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. 270 Adressen stehen mittlerweile in ihrem Verteiler. Informationen gibt es bei Steffen Schumacher unter der Telefonnummer (040) 722 25 53 oder im Internet unter www.schlafportal.de.



Steffen Schumacher trägt während des Schlafs eine Nasenmaske, durch die per Kompressor mit Luft seine Atemwege offen gehalten werden. **Foto: Tamm**