



»Nächtliche Atemaussetzer können dem Hirn schaden!«

Atemlos durch die Nacht

Atemaussetzer während des Schlafs können zu einer Reihe von Folgeerkrankungen führen, darunter auch kognitive Defizite wie Aufmerksamkeits- oder Gedächtnisstörungen.

Kennen Sie das auch? Nächtliches Aufschrecken aus dem Schlaf, weil Sie das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen? Wenn das häufig passiert, leiden Sie wohlmöglich unter einer obstruktiven Schlaf-Apnoe (OSA), bei der es immer wieder beim Einatmen zu einem teilweisen oder vollständigen Kollaps der Atemwege kommt, wodurch dann der Schlaf unterbrochen wird und man aufwacht. Aber selbst wenn Sie nicht mehrmals pro Nacht aufwachen (bzw. dies nicht bemerken), sich aber tagsüber unausgeruht und müde fühlen, könnte eine OSA dafür verantwortlich sein, die dann aber oft unerkannt bleibt.

Dieses Unerkannt-Bleiben könnte auch der Grund dafür sein, dass die gesundheitlichen Folgen einer OSA meist unterschätzt werden. Tatsächlich sind sie aber erheblich, und das Phänomen tritt viel häufiger auf, als man vermuten könnte: Geschätzt wird, dass 10 bis 17 Prozent der Männer und drei bis neun Prozent der Frauen betroffen sind, mit hoher Dunkelziffer und steigender Tendenz im Alter oder bei Übergewicht. Wie gefährlich also ist die OSA?

Primäre physiologische Folge von Apnoephasen ist zunächst eine mangelhafte Sauerstoffsättigung des Blutes (Hypoxämie), welche dann aber eine Fülle weiterer negativer Folgen für den Organismus nach sich zieht, darunter ein erhöhtes Risiko

für Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes oder auch eine wegen der erhöhten Tagesschläfrigkeit drei- bis siebenfach erhöhte Unfallwahrscheinlichkeit im Straßenverkehr. Darüber hinaus steigert OSA auch das Risiko kognitiver Störungen wie Aufmerksamkeits-, Sprach- oder Gedächtnisstörungen, Einschränkungen räumlich-visueller Fähigkeiten, der Fähigkeit zwischen verschiedenen Aufgaben zu wechseln oder Problemlösungskompetenz sowie der Gefahr, früher an einer Demenz wie Alzheimer zu erkranken. Die volkswirtschaftlichen Kosten solcher Schlafstörungen sind daher auch erheblich.

Neben solchen Zahlen interessiert uns hier natürlich auch, wie nächtliche Atemaussetzer zu den genannten kognitiven Störungen führen können. Diese Frage ist noch nicht abschließend geklärt, aber man geht davon aus, dass etwa die Tagesmüdigkeit zu den Aufmerksamkeitsdefiziten führen kann, während zum anderen Langzeitveränderungen der Hirnphysiologie, bedingt durch eine veränderte Blutversorgung (Vaskularisierung) und Schädigungen von Nervenzellen bis hin zu Zelltod (durch Sauerstoffmangel oder Entzündungsreaktionen), Ursache der kognitiven Beeinträchtigungen oder Demenzercheinungen sind.

Unabhängig von der genauen Aufklärung der physiologischen Folgen einer OSA besteht der Goldstandard ihrer Behandlung in der Vermeidung der Atemaussetzer und damit verbundenen Sauerstoffunterversorgung durch kontinuierliche Überdruckbeatmung (engl. continuous positive airway pressure, CPAP), die allerdings leider von vielen Patienten nicht toleriert wird. Doch bevor behandelt werden kann, muss OSA erkannt werden. Wie sieht's da bei Ihnen aus? ■

ZUR PERSON

Prof. Dr. Schulze

Hirnforscher
Holger.Schulze@uk-erlangen.de

Prof. Dr. Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.

www.schulze-holger.de






Bionorica®

Kratzen im Hals? Frösteln?

Imupret® N

7 heimische
Heilpflanzen



-  wirkt bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung
-  stärkt die körpereigene Abwehr
-  mildert den Erkältungsverlauf

Vertiefen Sie Ihr Fachwissen unter
www.imupret.de/onlinefortbildung1

Imupret® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält an gepulverten Drogen: Eibischwurzel 8 mg, Eichenrinde 4 mg, Kamillenblüten 6 mg, Löwenzahnkraut 4 mg, Schachtelhalmkraut 10 mg, Schafgarbenkraut 4 mg, Walnussblätter 12 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, Glucose-Monohydrat, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (K25, K30), natives Rizinusöl, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (pflanzlich), Sucrose, Talk, Farbstoffe: Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. **Hinweis:** Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile und bei bekannter Allergie gegen Korbblütler. Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren, Schwangeren sowie Stillenden, da keine Daten zur Anwendung vorliegen. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Lactase-Mangel, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Imupret® N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Es können allergische Reaktionen (Exanthem, Urticaria, Kreislaufbeschwerden) auftreten. Bei Kamillenblüten-haltigen Präparaten können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten, auch bei Personen mit Überempfindlichkeit gegen andere Pflanzen aus der Familie der Kompositen (Korbblütler, z.B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margarite) wegen sogenannter Kreuzreaktionen. Gelegentlich Magen-Darm-Störungen.

Stand: 02|16