



TOD IM SCHLAF

»Modernste diagnostische und therapeutische Verfahren können die Folgen obstruktiven Schnarchens, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, vermeiden«

Der Mensch verschläft im Schnitt 20 Jahre seines Lebens, die aber keinesfalls nutzlos. Denn im Schlaf regenerieren sich Körper und Geist, werden die Ereignisse des Tages verarbeitet und Gelerntes ins Langzeitgedächtnis übertragen. Ein gesunder Schlaf ist deshalb für den Menschen sehr wichtig. Gerade in den westlichen Industrienationen schlafen aber immer mehr Menschen schlecht. Neben Schichtarbeit, Leistungsdruck und dem Ignorieren des Biorhythmus sind auch Bewegungsmangel und Überernährung dafür verantwortlich. Derzeit werden mehr als 87 Schlafstörungen unterschieden. Die sogenannten schlafbezogenen Atmungsstörungen sind dabei von besonderer Bedeutung. Hierzu gehört auch die obstruktive Schlafapnoe (OSA). Sie tritt meist zusammen mit einem scheinbar harmlosen Begleitsymptom auf: dem Schnarchen.

Vom nächtlichen Lärm einmal abgesehen, werden die zum Teil gravierenden gesundheitlichen Folgen für die rund 30 Millionen Deutsche, die schnarchen, meist völlig unterschätzt. Schätzungsweise jeder Vierte leidet nämlich an einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) mit nächtlichen Atemaussetzern. Durch die im Schlaf nachlassende Muskelspannung, die durch Alkohol noch

verstärkt werden kann, erschlafft die Muskulatur des Gaumensegels, des Rachens und der Zunge. Die oberen Atemwege können nicht mehr offen gehalten werden. Was folgt, sind Erstickenfälle, die länger als eine Minute andauern und 100-mal pro Stunde auftreten können, die der Schläfer meist aber gar nicht bemerkt. Er klagt allenfalls über morgendliche Müdigkeit und Kopfschmerzen, abnehmende Leistungsfähigkeit oder nächtliches Schwitzen. Häufig fühlen sich die Patienten morgens einfach nur „wie erschlagen“. So verwundert es nicht, dass bislang lediglich 5% dieser Patienten entsprechend behandelt werden. 95% der OSA-Patienten wissen gar nicht, dass sie eigentlich schwer krank sind!



Das erst 1981 von Sullivan in Australien beschriebene Krankheitsbild gilt als Ursache für mehr als 80 weitere, zum Teil schwere Erkrankungen. Diese reichen von sexuellen Störungen über hohen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und Zuckerkrankheit bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Insbesondere in den frühen Morgenstunden ist die Gefahr eines plötzlichen Herztodes besonders groß. Eine unbehandelte OSA senkt die durchschnittliche Lebenserwartung um 8 Jahre!

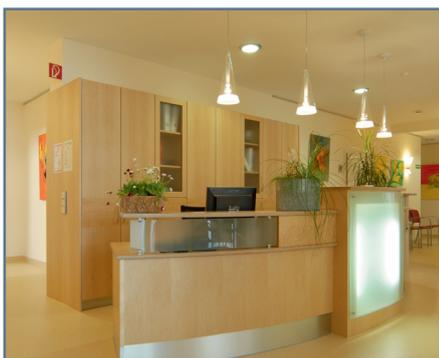
Die Standardtherapie besteht aus einer nächtlichen Masken-Überdruckbeatmung, der nCPAP-Therapie. Hierbei muss der Patient Zeit seines Lebens während des Schlafens eine Maske über seiner Nase oder dem ganzen Gesicht tragen, die mit Druckluft aus einem Kompressor die oberen Atemwege offen hält. Die Erfolgsrate liegt dabei bei 97%. Wegen der vielen Nebenwirkungen



und des schlechten Komforts wird dieses Therapieverfahren auf Dauer aber nur von weniger als 60% der Patienten und das auch nur zu 50% der Gesamtschlafzeit toleriert.

Neueste technische Entwicklungen ermöglichen nun in vielen Fällen eine operative Alternative zu der nCPAP-Therapie. Eine der wenigen Praxen in Deutschland, die sich auf dieses komplexe Gebiet spezialisiert haben, ist die Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde von Dr. Bodlaj im oberfränkischen Lichtenfels.

Besonderen Wert legt Dr. Bodlaj auf eine genaue Topodiagnostik, um den Entstehungsort des Schnarchens und der Verengung der Atemwege zu finden. Er nutzt dabei neben einem ambulanten Schlaflabor mit Analyse des Schnarchgeräusches und einer Speiseröhren-Druckmessung insbesondere auch eine EEG-gesteuerte Schlafendoskopie. Dieses in Deutschland erstmals routinemäßig eingesetzte ambulante Untersuchungsverfahren simuliert den natürlichen Schlaf und untersucht mit einer winzigen Videokamera den oberen Atemtrakt während des Schlafens, um die Problemstellen zu finden.



Zur Beseitigung einer obstruktiven Schlafapnoe oder des schweren Schnarchens müssen meist mehrere Ebenen der oberen Atemwege behandelt werden: Die Nase, die Nasenmuscheln, die Nasennebenhöhlen, das Gaumensegel, der Zungengrund oder der Kehldeckel. Ziel ist ein individuelles Therapiekonzept, das bei geringstmöglichem Risiko maximalen Erfolg verspricht. Ohnehin legt Dr. Bodlaj größten Wert auf minimalinvasive Techniken, um die Patienten so wenig wie möglich zu belasten.

Er verzichtet beispielsweise konsequent auf die bei den Patienten sehr gefürchtete Nasentamponade bei Eingriffen an der Nasenscheidewand, den Nasenmuscheln oder den Nasennebenhöhlen. Auch ein von Dr. Bodlaj entwickeltes neues OP-Verfahren an den Zungengrundmandeln ist äußerst sicher und sehr effektiv. Dabei wird mit einem kopfgetragenen OP-Mikroskop überschüssiges lymphatisches Gewebe der Zungengrundmandeln, welches die Atemwege einengt mit einem schonenden Plasmafeld abgetragen.

Dank modernster Diagnose- und Therapieverfahren kann ein individuelles Konzept zur Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe oder des Schnarchens erstellt werden. Vielen Patienten bleibt dadurch eine nächtliche Maskenbeatmung erspart.



Dr. med. Robert Bodlaj



Zur Person:

In München geboren, Studium der Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Studienaufenthalte in Houston/Texas, USA; Sydney und Brisbane, Australien.

Promoviert am Institut für Chirurgische Forschung München.

Ab 1995 Ausbildung zum Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde. Bis 1998 war er an der HNO-Uniklinik Großhadern München und bis 2003 an der HNO-Uniklinik Regensburg tätig. Er leitete in dieser Zeit auch ein molekularbiologisches Forschungsprojekt über genetisch bedingte Schwerhörigkeiten am Institut für Klinische Chemie in Regensburg.

Im Jahre 2004 Gründung der HNO-Praxis in Lichtenfels.

2005: Bezug der neuen Räumlichkeiten und Ausbau zu einem Zentrum für interventionelle Schlafmedizin und Schnarchtherapie. Dank der Kooperation mit den HNO-Unikliniken Großhadern in München und Mannheim sowie seiner Forschungstätigkeit ist Dr. Bodlaj unmittelbar an der Einführung oder Entwicklung neuer Technologien beteiligt. Große Anerkennung erhält er auch für seine OP-Kurse, zu denen HNO-Kollegen aus dem ganzen Bundesgebiet anreisen.

Zur Praxis:

- Fertigstellung der Räumlichkeiten 2005
- Erweiterung um ein Allergielabor 2008
- Sie zählt mit mehr als 300 m² Praxisfläche und der vorhandenen medizintechnischen Ausstattung zu den modernsten Praxen Deutschlands.
- 2009 Erweiterung um den derzeit leistungsfähigsten 3D DVT (Digitaler Volumentomograph).

Praxisschwerpunkte:

Interventionelle Schlafmedizin und Schnarchtherapie
Minimalinvasive Nasen und Nebenhöhlenchirurgie

Praxis für Hals- Nasen- Ohrenheilkunde

Dr. med. Robert Bodlaj, Bamberger Str.7, 96215 Lichtenfels, Tel.: 09571/58 85, www.hno-lif.de