Anzeige

Gefährlicher **Schlaf**

Überschrift Englisch

Der Mensch verschläft durchschnittlich 20 Jahre seines Lebens. Diese aber keineswegs nutzlos. Vielmehr regenerieren sich im Schlaf Körper und Geist, werden die Ereignisse des Tages verarbeitet und Gelerntes ins Langzeitgedächtnis übertragen. Ein gesunder Schlaf ist für den Menschen deshalb von weitreichender Bedeutung.

Gerade in den westlichen Industrienationen schlafen immer mehr Menschen schlecht. Neben Schichtarbeit, Leistungsdruck und dem Ignorieren des natürlichen Biorhythmuses werden auch Bewegungsmangel und Überernährung dafür verantwortlich gemacht. Derzeit lassen sich 87 Schlafstörungen unterscheiden. Am häufigsten sind dabei die sogenannten Schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS). Hierzu gehört auch die Obstruktive Schlafapnoe (OSA). Sie tritt in der Regel zusammen mit einem vermeintlich harmlosen Begleitsymptom auf: dem Schnarchen. Von der nächtlichen Geräuschkulisse einmal abgesehen, werden die zum Teil gravierenden gesundheitlichen Folgen aber meist vollkommen unterschätzt. Immerhin sind schätzungsweise 30 Millionen Deutsche vom Schnarchen betroffen, von denen annähernd jeder Vierte an einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) mit nächtlichen Atemaussetzern leidet. Durch die im Schlaf nachlassende Muskelspannung, die durch Alkoholgenuss sogar noch verstärkt werden kann, erschlafft die Muskulatur des Gaumensegels, des Rachens und der Zunge. Die oberen Atemwege können dem bei der Einatmung entstehenden Unterdruck nicht mehr standhalten und kollabieren. Die daraus resultierenden Erstickungsanfälle können länger als eine Minute andauern und 100-mal pro Stunde auftreten. Fatalerweise merkt der Schlafende aber in der Regel nichts von seinem nächtlichen Erstickungskampf. Er klagt allenfalls über eine 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 % der OSA-Patienten entsprechend behandelt werden. 95 % wissen hingegen gar nicht, dass sie im Grunde genommen schwer krank sind! Das erst 1981 von Sullivan in Australien beschriebene Krankheitsbild gilt nämlich als Ursache für mehr als 80 weitere, zum Teil schwere Erkrankungen. Diese reichen von hohem Blutdruck über Herzrhythmusstörungen, Zuckerkrankheit und Potenzstörungen 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 acht Jahre! Die Standardbehandlung 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. Über einen Schlauch mit einem Kompressor verbunden, wird über die Maske Druckluft in die oberen Atemwege gepresst, um sie offen zu halten (pneumatische Schienung). Wegen der vielen Nebenwirkungen und des schlechten Komforts wird dieses Therapieverfahren auf Dauer aber nur von wenigen Patienten toleriert! Alternativ stehen zwischenzeitlich dank neuer technischer Entwicklungen auch operative Methoden zur Verfügung, um die Patienten von ihrem Leiden zu befreien.

Dr. Bodlaj im oberfränkischen Lichtenfels zählt zu den führenden Experten auf diesem Gebiet. Seine Schwerpunktpraxis für schlafbezogene Atmungsstörungen sowie Nasen- und Nebenhöhlenerkrankungen hat sich ganz diesen modernsten Diagnose- und Therapieverfahren verschrieben. Besonders großen Wert legt er auf eine genaue Topodiagnostik. Ziel dabei ist es, den genauen Entstehungsort der Schnarchgeräusche und der Verengung der oberen Atemwege zu finden. Er nutzt dabei neben einem ambulanten Schlaflabor mit Spektralanalyse der Schnarchgeräusche insbesondere eine EEG-kontrollierte und TCI-computergesteuerte Schlafendoskopie. Dieses in Deutschland erstmalig routinemäßig eingesetzte ambulante Untersuchungsverfahren simuliert den natürlichen Schlaf, während mit einer winzigen Videokamera der obere Atemtrakt vollkommen schmerzfrei untersucht wird. Nach Erkennung der zugrundeliegenden Problematik erfolgt eine individuell angepasste Therapie. Zur Beseitigung von Atemaussetzern oder eines schweren Schnarchens müssen in der Regel mehrere Ebenen therapiert werden. Hierzu gehören neben Nase, Nasenmuscheln und Nebenhöhlen, auch Gaumensegel und Tonsillen sowie Zungengrund und Kehldeckel bzw. Zungenbein.

Dr. Bodlaj legt größten Wert auf Patientensicherheit und -komfort. So verzichtet er konsequent auf die gefürchtete Nasentamponade bei Eingriffen an der Nasenscheidewand, den Nasenmuscheln oder den Nebenhöhlen. Auch ein von Dr. Bodlaj entwickeltes OP-Verfahren zur Entfernung von die Atemwege einengendem lymphatischem Gewebe der Zungengrundmandeln ist vergleichsweise schonend und sicher. Hierbei kommt ein spezielles Mikroskop-System zum Einsatz, das eine effektive und genaue Abtragung mittels eines Plasmafeldes ermöglicht. Dank dieser modernen Verfahren kann vielen Patienten eine die Lebensqualität doch erheblich einschränkende nächtliche Überdruckbeatmung erspart werden. Auch ihre Partner finden ohne die Schnarchgeräusche endlich wieder Ruhe und einen erholsamen Schlaf.

Die Praxis:

- Fertigstellung der Räumlichkeiten 2005
- Erweiterung um ein Allergielabor 2008
- Einrichtung eines Digitalen Volumentomographen (3D DVT) 2009
- Als erste Beleg-Klinik in Deutschland Einführung eines Hybrid-Navigationssystem für die Nebenhöhlen-Chirurgie im April 2010
- Die Praxis zählt mit ihren mehr als 300 m^2 Fläche und der umfangreichen technischen Ausstattung zu den modernsten HNO-Praxen Europas
- Praxisschwerpunkte: Interventionelle Schlafmedizin und Schnarchtherapie Minimalinvasive Nasen und Nebenhöhlenchirurgie, Praxis für Hals-,Nasen-, Ohrenheilkunde
- Allergologie

Zur Person Dr. med. Robert Bodlaj

Geboren in München, Studium der Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität 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 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 München und Mannheim sowie seiner Forschungstätigkeit ist Dr. Bodlaj unmittelbar an der Einführung oder Entwicklung neuer Diagnose- und OP-Verfahren beteiligt. Große Anerkennung erhält er auch für seine OP-Kurse, zu denen HNO-Kollegen aus dem ganzen Bundesgebiet anreisen.

Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtextext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext Englisch Fließtext

Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde Dr. med. Robert Bodlaj
Bamberger Str. 7 · 96215 Lichtenfels
Tel. +49 (0) 9571.58 85 · www.hno-lif.de