

Gesundheit

Schonende Hilfe für einen ruhigen Schlaf

Der Mensch verschläft durchschnittlich 20 Jahre seines Lebens. Dabei regenerieren Körper und Geist. Allerdings schlafen immer mehr Menschen schlecht. Die Folgen von dauerhaft schlechtem Schlaf werden jedoch oft unterschätzt, denn im Extremfall kann dieser sogar lebensbedrohlich sein.

Unter den derzeit bekannten Schlafstörungen sind die schlafbezogenen Atemstörungen am häufigsten. Hierzu gehört auch die **Obstruktive Schlafapnoe (OSA)** mit nächtlichen Atemaussetzern. Sie tritt in der Regel zusammen mit einem vermeintlich harmlosen Begleitsymptom auf: dem Schnarchen. Oftmals ist es der Partner, dem die Atemaussetzer zuerst auffallen. Der Schlafende klagt in der Regel über Symptome wie morgendliche Müdigkeit, Kopfschmerzen und abnehmende Leistungsfähigkeit.

Durch die im Schlaf nachlassende Muskelspannung sinken die Halsweichteile zurück und verlegen die oberen Atemwege. Die Sauerstoffkonzentration im Blut fällt ab, das Gehirn erhält zu wenig Sauerstoff und leitet eine Weckreaktion ein. Der Körper ringt förmlich nach Luft und der Schläfer erwacht. Ohne das volle Bewusstsein zu erlangen sinkt er im Anschluss in die nächste Tiefschlafphase. Der Mechanismus kann sich in einer Stunde bis zu 60x wiederholen. Dabei dauert ein Atemaussetzer zwischen 10 und 120 Sekunden.

Die Langzeitschäden einer OSA sind vielfältig und reichen von hohem Blutdruck und Herzerkrankungen, über Zuckerkrankheit und Potenzstörungen bis hin zum Herzinfarkt. Insbesondere in den frühen Morgenstunden ist die Gefahr eines plötzlichen Herztodes besonders groß. Galt bisher die nächtliche Masken-Überdruckbeatmung (nCPAP-Therapie), die nur von wenigen Patienten toleriert wird, als Goldstandard bei der Behandlung, gibt es heute moderne, minimalinvasive, operative Methoden um die Patienten dauerhaft von ihrem Leiden zu befreien.

Einer der führenden Experten auf diesem Gebiet ist **Dr. Bodlaj** mit seiner **Fachpraxis für Schlafmedizin** und **minimalinvasive Nasennebenhöhlenchirurgie** im oberfränkischen Lichtenfels. Seine Praxis zählt dabei zu den modernsten in Europa und hat sich ganz den modernsten Diagnose- und Therapieverfahren bei schlafbezogenen Atemstörungen verschrieben. Besonders großen Wert legt Dr. Bodlaj auf eine genaue Topodiagnostik mit dem Ziel den genauen Entstehungsort des Schnarchens und der Verengung der oberen Atemwege zu finden. Dabei nutzt er 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 zugrunde liegenden Problematik erfolgt eine individuell angepasste Therapie. Zur Beseitigung von Atemaussetzern oder eines schweren Schnarchens müssen in der Regel mehrere Ebenen therapiert werden. Die Maxime von Dr. Bodlaj lautet dabei, dass Eingriffe im empfindlichen Nasen- und Nebenhöhlenbereich für den Patienten möglichst sicher und angenehm ablaufen sollten. So verzichtet er konsequent auf die gefürchtete Nasentamponade bei Eingriffen an der Nasenscheidewand oder den Nebenhöhlen. Auch ein von Dr. Bodlaj entwickeltes OP-Verfahren zur Entfernung von lymphatischem Gewebe der Zungengrundmandeln, das die Atemwege einengt, ist vergleichsweise schonend und sicher.

Vom Patienten in der Regel unbemerkt ist daher gerade der Einsatz modernster Techniken im OP entscheidend für eine sichere und erfolgreiche Operation. So verwendet Dr. Bodlaj als einer der ersten Ärzte deutschlandweit, standartmäßig ein optisches oder elektromagnetisches Navigationssystem. Dieses hilft dem Operateur sich im dreidimensionalen Labyrinth der Nasennebenhöhlen zurechtzufinden und mit höchster Präzision die Engstelle zu finden, die operiert werden soll. Dieses bietet damit auch dem Patienten maximale Sicherheit. ■

Weitere Informationen: www.schlafmedizin-praxis.de



DR. MED. ROBERT BODLAJ
PRAXIS FÜR HALS- NASEN- OHRENHEILKUNDE

Praxis für Schlafmedizin und minimalinvasive Nasennebenhöhlenchirurgie

Dr. med. Robert Bodlaj
Facharzt für HNO
Bamberger Straße 7 96215 Lichtenfels
Fon +49 9571-5885
info@schlafmedizin-praxis.de

