

Wenn nachts der Atem still steht

Von Dr. med. Robert Bodlaj



Dr. med. Robert Bodlaj

Dr. med. Robert Bodlaj studierte Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Promotion erfolgte am Institut für Chirurgische Forschung, ebenfalls in der bayerischen Landeshauptstadt. Der gebürtige Münchner begann seine Ausbildung zum Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum Großhadern München und schloss diese an der HNO-Uniklinik Regensburg ab. 2005 gründete er seine Schwerpunktpraxis für Schlafmedizin und minimalinvasive Nasen- und Nebenhöhlenchirurgie im oberfränkischen Lichtenfels. Mittlerweile zählt Dr. Bodlaj zu den führenden Experten auf dem Gebiet der HNO-ärztlichen Schlafmedizin und ist Vorstand der Arbeitsgruppe Schlafmedizin der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie sowie Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und Mitverfasser der „Leitlinie Schlafmedizin HNO, Therapie der obstruktiven Schlafapnoe“. In seiner Praxis veranstaltet er regelmäßig OP-Kurse für HNO-Fachärzte, die aus dem gesamten Bundesgebiet anreisen. Darüber hinaus kooperiert er mit den HNO-Unikliniken Großhadern München und Mannheim.

Modernste Diagnose- und Therapieverfahren ermöglichen einen ruhigen Schlaf und bieten sichere und schonende Hilfe gegen Schnarchen und bei der lebensgefährlichen obstruktiven Schlafapnoe.

„Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“ – das wusste schon Artur Schopenhauer. Heute wird diese Erkenntnis häufig vernachlässigt, denn immer mehr Menschen schlafen zu wenig und zudem noch schlecht. Neben Schichtarbeit und Leistungsdruck werden Bewegungsmangel und Übergewicht dafür verantwortlich gemacht. Dabei ist der Schlaf die natürliche Quelle der Regeneration für Körper und Geist. Die Folgen von dauerhaft schlechtem Schlaf können im Extremfall sogar lebensbedrohlich sein. Unter den derzeit bekanntesten Schlafstörungen sind die sogenannten schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS) am häufigsten.

Hierzu gehört auch die obstruktive Schlafapnoe (OSA). Sie tritt in der Regel zusammen mit einem vermeintlich harmlosen Begleitsymptom auf: dem Schnarchen. Die zum Teil gravierenden gesundheitlichen Folgen werden zumeist 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.

Verminderte Muskelspannung

Oft ist es der Partner, dem die Atemaussetzer zuerst auffallen, denn der Schlafende merkt in der Regel nichts von seinem nächtlichen Erstickungskampf. Meist klagt er am nächsten Morgen über Müdigkeit

und Kopfschmerzen oder nächtliches Schwitzen. Häufig fühlen sich die Betroffenen morgens einfach nur „wie erschlagen“.

Durch die im Schlaf nachlassende Muskelspannung erschläft die Muskulatur des Gaumensegels, des Rachens und der Zunge und die Halsweichteile sinken zurück. Damit versperren sie die oberen Atemwege. Die Sauerstoffkonzentration im Blut fällt ab, das Gehirn erhält zu wenig Sauerstoff und leitet eine Weckreaktion ein. Der Körper ringt nach Luft und der Schlafende erwacht. Ohne das volle Bewusstsein zu erlangen, sinkt er im Anschluss in die nächste Tiefschlafphase. Der Mechanismus beginnt erneut und kann sich in einer Stunde bis zu 60 Mal wiederholen. Dabei dauert ein Atemaussetzer zwischen zehn und 120 Sekunden.

Schwere Folgeerkrankungen

Durch OSA werden alle Organe des Körpers geschädigt. Der Prozess kann sich über viele Jahre hinziehen. Die Langzeitschäden reichen von hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, der Zuckerkrankheit und Potenzstörungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Insbesondere in den frühen Morgenstunden ist die Gefahr eines plötzlichen Herztodes groß. Kurz gesagt: Eine unbehandelte Schlafapnoe verschlechtert die Lebensqualität und verkürzt die Lebensdauer um durchschnittlich acht Jahre.

Schnarchen kann gefährlich sein

Bislang werden nur rund fünf Prozent der OSA-Patienten behandelt – 95 Prozent wissen vermutlich gar nicht, dass sie einer erheblichen Gefährdung ihrer Gesundheit ausgesetzt sind. Die nächtliche Masken-Überdruckbeatmung (nCPAP-Therapie) galt bisher als Goldstandard bei der OSA-Behandlung. Der Patient trägt dabei eine eng an den Kopf geschnallte Atemmaske während der ganzen Nacht und das Zeit seines Lebens. Durch einen konstanten Überdruck wird dabei das Zurücksinken der Gaumenweichteile im Sinne einer pneumatischen Schienung verhindert. Wegen der möglichen Nebenwirkungen und des schlechten Komforts wird dieses Therapieverfahren verständlicherweise aber nur von wenigen Patienten auf Dauer toleriert.

Interventionelle Schlafmedizin

Alternativ stehen heute hochmoderne, minimal-invasive operative Methoden zur Verfügung. Einer der führenden Experten auf diesem Gebiet ist Dr. Bodlaj. Seine Fachpraxis im oberfränkischen Lichtenfels zählt zu den modernsten in Europa und hat sich den fortschrittlichsten Diagnose- und Therapieverfahren bei schlafbezogenen Atemstörungen verschrieben. Großen Wert legt Dr. Bodlaj auf eine genaue Topodiagnostik mit dem Ziel, den exakten 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 schmerzfrei untersucht wird.

Individuelle Therapieplanung

Danach erfolgt eine individuell angepasste Therapie. Dabei geht Dr. Bodlaj ganz auf die Wünsche seiner Patienten ein. Neben herkömmlichen Verfahren wie der Anpassung von Aufbiss-Schienen oder der nCPAP-Therapie ist meist ein operatives Vorgehen sinnvoll. Dabei werden mittels einer Multi-Level-Chirurgie in der Regel mehrere Ebenen therapiert. Hierzu können neben Nase, Nasenmuscheln und Nebenhöhlen auch Gaumensegel und Tonsillen (die Mandeln) gehören. Auch ein von Dr. Bodlaj entwickeltes OP-Verfahren zur Entfernung von 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.

Schonende Operationstechniken

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 standardmäßig ein optisches oder elektromagnetisches Navigationssystem. Dieses hilft dem Operateur, sich im dreidimensionalen Labyrinth der Nasennebenhöhlen zurechtzufinden und präzise die Engstelle zu finden, die operiert werden soll.

Neben der Sicherheit ist auch der Behandlungskomfort ein wichtiger Aspekt. So verzichtet Dr. Bodlaj auf die von vielen Patienten gefürchtete Nasentamponade, die mit erheblichen Beeinträchtigungen verbunden sein kann. Dank diesen und vielen weiteren modernen Verfahren kann den Behandelten auch eine die Lebensqualität einschränkende nächtliche Überdruckbeatmung erspart werden. Ihre Partner finden ebenfalls ohne die störende Geräuschkulisse endlich wieder Ruhe und einen erholsamen Schlaf.

