



# Atemlos durch die Nacht

Atemaussetzer lassen viele Menschen nachts nicht gut schlafen. Brigitte aus Tirol erzählt, wie sie durch einen Zungenschriftmacher wieder zur Ruhe fand.

TEXT: NICOLE STROZZI

**B**rigitte hat bereits eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Vor etwa 20 Jahren wurde bei der 62-jährigen Tirolerin, die unter ihrem Schnarchen litt, die Diagnose Schlafapnoe gestellt. „Teilweise hatte ich 74 Atemaussetzer in der Nacht. Ich war permanent müde“, erzählt sie.

Mit einer Atemmaske, die sie nachts tragen sollte, verbesserte sich zwar die Schlafapnoe, aber an eine geruhreiche Nacht war trotzdem keinesfalls zu denken.

„Ich hatte Pech und reagierte extrem stark auf die Abluft des Atemgeräts“, verrät Brigitte. Der Luftzug führte bei ihr zu Nerventzündungen, u. a. am Auge. „Ich lag mit langen Ärmeln, Handschuhen und einer selbstgenähten Stoffmaske im Gesicht im Bett“, so die Tirolerin. „Jede Nacht war eine Tortur, jeden Tag musste ich tief einschnaufen, bevor ich mich zur Nachtruhe begab.“ Auch das Privatleben wurde in Mitleidschaft gezogen. An Kuscheleinheiten mit dem Partner war

mit der großen Maske im Gesicht nicht mehr zu denken.

Durch Zufall wurde Brigitte auf die Therapie mittels Zungenschriftmacher aufmerksam, der in der Nacht die Zunge stimuliert und diese im Rhythmus der Atmung nach vorne schiebt.

An der Innsbrucker HNO-Klinik, die einer Vorreiterin bei der Implantation derartiger Systeme ist, wurde der Patientin schlussendlich vor einem Jahr ein solches Gerät eingesetzt. Seitdem fühlt sich Brigitte wie ein neuer



Mensch. „Ich bin jeden Tag dankbar“, sagt sie.

### Alternative zur Maske

Die Operation sei unproblematisch gewesen. An den Schrittmacher habe sie sich schnell gewöhnt. „Abends drücke ich die Fernbedienung, um die Stimulation zu starten, und mittlerweile merke ich fast gar nichts mehr von den Impulsen. Ich bin auch schon mit dem Gerät geflogen und problemlos durch die Kontrolle gekommen“, erzählt Brigitte.

HNO-Klinik-Direktor Benedikt Hofauer behandelt mit seinem Team sehr viele Menschen mit Schlafapnoe. „Etwa 20 Prozent aller Männer und 10 Prozent aller Frauen sind betroffen“, sagt der Arzt. Dabei kommt es während des Schlafs zu einer vollständigen Verlegung der oberen Atemwege. Genau in der Tiefschlafphase gerät der Körper in eine Stresssituation und fällt zurück in einen leichten Schlaf. „Durch die wiederkehrenden Stressmomente finden Patienten nie zu einem erholsamen Schlaf“, weiß der Experte. Patienten fühlen sich am

## Zungenschrittmacher



Dieser Zungenschrittmacher wird unter dem Kinn implantiert.

FOTOS: ISTOCK, SCHWAMBERGER

Es gibt verschiedene Systeme, mit denen der Zungennerv zur Behandlung einer Schlafapnoe stimuliert werden kann. Entweder wird das System unterhalb des Schlüsselbeins eingesetzt. Von dort geht eine Sonde in den Zwischenrippenbereich, um die Atembewegung zu erfassen, zeitgleich wird über eine weitere Sonde die Zunge über eine gezielte Stimulation nach vorne verlagert. Eine andere Möglichkeit ist die Implantation eines Systems unterhalb des Kinns (vgl. Abbildung), um an dieser Stelle den Nerv zu stimulieren.

nächsten Tag unausgeschlafen, neigen typischerweise dazu, einzuschlafen. Die Lebensqualität ist eingeschränkt, auf lange Sicht erhöht sich auch das Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko.

Haupttrisikofaktor für Schlafapnoe ist Übergewicht. Oft wird das Problem durch eine Gewichtsabnahme besser. Stecken anatomische Probleme, z.B. vergrößerte Mandeln, dahinter, kann wiederum eine einmalige Operation die Lösung sein.

Ansonsten ist nach wie vor die Atemmaske der Goldstandard in der Therapie. „Es ist eine effektive Methode“, sagt der Mediziner. Für einige Patienten wie Brigitte ist die Maske allerdings nicht ideal. Weil sie an den Nebenwirkungen leiden oder sich vor ihrem Partner schämen. „Etwa ein Drittel der Schlafapnoiker brechen die Therapie ab. Mit dem Zungenschrittmacher haben wir auch für diese Patienten eine Alternative“, erklärt Hofauer. „Etwa 25 Patienten können pro Jahr an der HNO-Klinik damit versorgt werden.“

Für Brigitte war es die richtige Lösung. Sie kann endlich wieder in Ruhe schlafen.