



Gefährliche Schlafapnoe

Schnarchen ist nicht nur lästig. Es kann auch richtig gefährlich werden. Wenn zum Schnarchen noch Atemaussetzer kommen, drohen chronische Tagesmüdigkeit, gefährlicher Sekundenschlaf und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Zungenschrittmacher kann als letzte Option helfen.

Müde, schlapp, wie zerrädert. So ging es der Thüringerin Andrea Rödiger jeden Morgen. Ihr Mann beklagte sich über ihr Schnarchen. Was lange nicht klar ist: die 60-Jährige leidet unter Schlafapnoe. Dabei erschlafft in der Nacht die Zungen- und Rachenmuskulatur so dramatisch, dass die Atemwege zufallen. Es kommt im Schlaf immer wieder zu Atemaussetzern.

Risiko Schlafapnoe

Der Schlaf wird dadurch massiv gestört, Patienten wie Andrea Rödiger sind tagsüber dauermüde oder fallen sogar in den gefürchteten Sekundenschlaf. Das ist lebensgefährlich im Straßenverkehr. Zudem steigt das Risiko für Bluthochdruck, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Und nicht zuletzt führen die „zerhackten“ Nächte zu einer Schwächung des ganzen Körpers. Denn der Körper schiebt gerade in den Tiefschlafphasen Heilungsprozesse an – Körper und Seele „reparieren“ sich in dieser Zeit quasi selbst. Aber eben nur dann, wenn der Körper genug erholsamen Schlaf bekommt.

Diagnose im Schlaflabor

Besteht der Verdacht auf eine Schlafapnoe, bringt eine Nacht im Schlaflabor Klärung. Dabei schläft der Patient voll verkabelt und wird die ganze Nacht überwacht. Bei Andrea Rödiger zeigt die Untersuchung: sie hat 28 Atemaussetzer pro Stunde, teilweise mehr als zehn Sekunden lang. Das ist dringend behandlungsbedürftig. Eine operative Straffung des Gaumens, wie es bei manchen Patienten gemacht wird, oder eine Schnarchspange kommen bei ihr nicht in Frage. Sie bekommt zunächst die Standardtherapie - die sogenannte C-PAP-Maske. Bei diesen Schlaf-Masken wird mit Hilfe eines Gebläses Luft mit Überdruck in die Lunge gepresst.

Eine Maske für einen besseren Schlaf

Diese Masken gibt es in unterschiedlichen Größen und Ausführungen. Sie werden im Schlaflabor individuell angepasst und die ganze Nacht getragen. Vielen Patienten hilft das. „Als Gesunder kann man sich nicht vorstellen, so etwas zu tragen. Aber den Betroffenen ist das häufig egal. Die meisten fühlen sich morgens wie neugeboren“, sagt Prof. Matthias Schwab, Schlafmediziner an der Uniklinik Jena. Doch nicht alle Patienten kommen mit der Maske zurecht. Bei manchen verrutscht die Maske, es gibt Druckstellen oder sie fühlen sich durch die Geräusche des Gerätes gestört. Auch für Andrea Rödiger ist die Maske keine Option von Dauer. Daher entscheidet sie sich, einen Zungenschrittmacher einsetzen zu lassen.

Letzte Option: Zungenschrittmacher

Erst acht Patienten haben in den letzten fünf Jahren das System an der Uniklinik Jena eingesetzt bekommen. Der Zungenschrittmacher besteht aus einem Atemsensor, einer Stimulationselektrode und einem Generator. Unter Vollnarkose wird es mit drei kleinen Schnitten unter die Haut an Kinn und Hals eingesetzt.

Es misst dann den Atemrhythmus des Patienten und passt sich der natürlichen Atemfrequenz an. Allerdings sind nur etwa 20 Prozent aller Schlafapnoe-Patienten für den Zungenschrittmacher geeignet. „Das geht nur bis zu einem gewissen Körpergewicht. Und man muss eine Endoskopie im Schlaf machen, um zu schauen, ist der Hauptverschlussort da, wo es eng wird, also der Bereich, wo die Zunge ist“, erklärt Oberärztin Gerlind Schneider, die an der Uniklinik Jena Patienten mit einem solchen Zungenschrittmacher betreut.

Zwei Jahre ist der Eingriff bei Andrea Rödiger jetzt her. Mit einer Fernbedienung schaltet sie seitdem jeden Abend vor dem Zubettgehen den Zungenschrittmacher ein. Der stimuliert dann mit einem sanften Impuls die ganze Nacht die Zungenmuskulatur. So wird verhindert, dass die Zunge im Schlaf zurückfällt. Die Atemwege bleiben frei. Bei Andrea Rödiger funktioniert das gut: „Als ich das erste Mal früh aufgeweckt bin, war ich frisch und voll da. Wie neu geboren.“ Endlich kann sie wieder richtig schlafen.

Schlaftabletten – Segen und Fluch zugleich

Schlafmittel gehören zu den am meisten verkauften Arzneimitteln in den deutschen Apotheken. Menschen, die Ein- oder Durchschlafprobleme haben, greifen in ihrer Not oft darauf zurück. Nach qualvoll durchwachten Nächten scheint die erste Nacht mit der Schlaftablette auch wie eine wundervolle Heilung. Kurzfristig eingesetzt sind solche Mittel sicherlich sinnvoll. Sie wirken beruhigend, entspannend und angstlösend. Doch Vorsicht! Schon nach wenigen Wochen kann sich bei einigen Wirkstoffen eine Abhängigkeit entwickeln. Allein von der verschreibungspflichtigen Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine sind in Deutschland rund eine Millionen Menschen abhängig.

Besonders ältere Patienten sollten mit Schlaftabletten vorsichtig sein. Denn bei ihnen baut die Leber die Wirkstoffe langsamer ab. Die mögliche Folge: auch am Tag danach machen sie schläfrig, führen zu Problemen bei Gangsicherheit oder beim Auto fahren. „Überhangeffekte“ nennen das die Mediziner. Sie können nicht nur bei rezeptpflichtigen Schlafmitteln auftreten, sondern auch bei freiverkäuflichen. Und auch bei Patienten mit Schlafapnoe sind Schlaftabletten eher kontraproduktiv. Sie können die Dauer der Atemaussetzer sogar noch verlängern.

Tipps zum Einschlafen

Liegen keine organischen Probleme vor, helfen manchmal auch einfache Tricks, besser zu schlafen:

Bewegung an der frischen Luft macht müde. Wer tagsüber draußen aktiv war, kann abends besser schlafen.

Entspannungstraining wie Achtsamkeitsmeditation hilft abzuschalten. Wer regelmäßig kleine Übungen macht, kann sie beim Einschlafen auch abrufen.

Ein warmes Bad entspannt und sorgt für die nötige Bettschwere. Badezusätze mit Hopfen, Melisse und Baldrian oder Aromaölen wirken zusätzlich beruhigend.

Frische Luft im Schlafzimmer fördert den Schlaf. Die ideale Schlaftemperatur liegt bei etwa 18 Grad.

Tagebuch schreiben ist eine gute Methode, um sich Stress und Ärger von der Seele zu schreiben. Wer abends nicht aufhören kann, über die Probleme des Tages zu grübeln, kann alles aufschreiben, was einen bedrückt. Seine Sorgen kann man so bewusst „weglegen“.

„**Elektrosmog**“ durch Fernseher, Handy oder Leuchtuhren verhindern dagegen die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Sie sollten möglichst aus dem Schlafzimmer verbannt werden.

Vom Strand träumen. Gut, dass die Wissenschaft immer mal Jahrhunderte alte Einschlafrituale auf die Probe stellt. Schäfchen zählen gehört nämlich nachweislich nicht zu den empfehlenswerten Einschlaf Tipps. Forscher der Universität Oxford machten schon 2001 die Probe aufs Exempel und ließen eine Testgruppe Schäfchen zählen, die andere sollte sich eine entspannte Szene wie einen Traumstrand vorstellen. Die Strand-Gruppe schlief im Schnitt 20 Minuten schneller ein.

Entspannendes Aromaöl

Aromatherapeutin Tuula Misfeld aus Leipzig empfiehlt bei Einschlafstörungen ein selbstgemachtes Aromaöl. Es hilft, abends besser zur Ruhe zu kommen, die Probleme des Tages loszulassen und Entspannung zu finden. Das Aromaöl kann vielseitig eingesetzt werden. So kann es beispielsweise als Einreibung für Brust, Hals oder Schläfen genutzt werden. Auch für eine entspannende Fußmassage ist es geeignet. Außerdem kann man damit ein wohltuendes Vollbad nehmen.

Zutaten:

100 ml Mandelöl
6 Tropfen Zirbelkiefer
7 Tropfen Tonkabohne
13 Tropfen Mandarine „rot“

Zubereitung:

Die Aromaöle nach und nach in das Mandelöl tropfen, vermischen und anschließend gut verschließen. Das Öl kann direkt auf die Haut aufgetragen werden. Bei einem Vollbad kommen etwa 10 bis 15 ml in eine Wanne mit warmem Badewasser.

So wirkt's:

Zirbelkiefer duftet nach Holz, vertieft die Atmung und reduziert den Stress. Das ätherische Öl der Tonkabohne riecht süßlich und erinnert an Mandeln und Marzipan. Es wirkt ausgleichend sowie entkrampfend und wird daher auch häufig in Anti-Schmerzölen verwendet. Mandarine „rot“ duftet fruchtig und wirkt entspannend und schlaffördernd.

Vorsicht:

Nach einem Fuß- oder Vollbad nicht barfuß laufen. Mit den eingeölenen Füßen kann man leicht auf den Fliesen im Badezimmer ausrutschen.

Knollen, Karotten und Kohlrabi

Wir sind zwar nicht mehr im Fußball Weltmeister, dafür aber beim Kohlrabi – 40 Tonnen werden jährlich in Deutschland angebaut. Und auch seine „Kolle­gen“ aus der Lebensmittelabteilung „Kraut und Rüben“ werden immer popu­lärer: egal ob Sellerie oder Rote Bete – das Wurzelgemüse enthält weniger Wasser und gilt als gesünder und nährstoffreicher als viele Sommergemüse. Bei zahlreichen Erkrankungen kann es Linderung verschaffen.

Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit wussten um die nahrhaften Inhaltsstoffe von Knollen und Wurzeln. Damals standen sie regelmäßig auf dem Speiseplan. Auch in Kriegszeiten waren Steck- oder Kohlrüben eine wichtige Nahrungsquelle, die so man­chen vor großem Hunger bewahrte. In den letzten Jahrzehnten sind die Rüben bei uns fast in Vergessenheit geraten. Dank moderner ernährungswissenschaftlicher Untersu­chungen ist ihr Image viel besser geworden und sie kehren langsam in unsere Küchen zurück. Zu den Wurzelgemüsen gehören:

Karotten: Sie haben nur wenig Kalorien, dafür aber viele Vitamine und Mineralstoffe. Ihr hoher Anteil an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen macht sie wertvoll für Ma­gen und Darm und bietet wichtigen Darmbakterien eine gute Nahrungsquelle – das macht sie auch gesund für uns.

Knollensellerie war schon im alten Ägypten als Heilpflanze bekannt. Er wird im Herbst geerntet. Da er nur wenig Kohlenhydrate hat, ist er ein perfekter Schlankmacher. Er enthält hohe Mengen an Kalium, Kalzium und Eisen und B-Vitamine, die unsere Nerven stärken.

Pastinaken werden ab Oktober geerntet und sind bis zum Frühjahr erhältlich. Sie ent­halten viel Vitamin C, außerdem Beta-Carotin, Kalium, Magnesium und Kalzium. Das stärkt die Knochen. Die Ballaststoffe sind gut für den Darm.

Petersilienwurzeln sind echte Vitaminbomben. Schon im alten Rom wurde die Wurzel als Powerfood geschätzt und diente bei Soldaten als Energielieferant. 200 Gramm decken zu etwa 80 Prozent den Tagesbedarf an Vitamin C. Außerdem enthalten sie Kalzi­um, Eisen, viele B-Vitamine und Vitamin D.

Radieschen und **Rettich** sind wegen ihrer enthaltenen Senföle so gesund. Sie sorgen auch für die Schärfe. Die ätherischen Öle wirken schleimlösend und bekämpfen Bakte­rien und Pilze. Bitterstoffe regen die Funktion der Galle an und verbessern so die Ver­dauung und die Funktion der Leber. Frischer Rettichsaft wirkt entzündungshemmend zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen, Halsentzündungen oder Harnwegsinfekten.

Wir sind Kohlrabi-Weltmeister!

Stolze 40.000 Tonnen jährlich - nirgendwo sonst auf der Welt wird so viel Kohlrabi an­gebaut wie in Deutschland. Der größte Teil davon wird auch hier verzehrt. Deshalb sind wir Deutschen Kohlrabi-Weltmeister. Kein Wunder also, dass der Name "Kohlrabi" be­reits in andere Sprachen übernommen wurde. Botanisch gesehen ist der Kohlrabi das Ergebnis einer gezüchteten Kreuzung aus wildem Kohl und wilder weißer Rübe. Im Un­terschied zu anderen Rüben wächst die Knolle über der Erde, weshalb er auch Ober­rübe genannt wird. Besonders gesund ist er als Rohkost. Der Kohlrabi hat wenig Kalo­rien, ist ein natürliches Antibiotikum, denn die Senföle bekämpfen Bakterien und Pilze und unterstützen die Abwehrkräfte. Schon eine halbe Knolle deckt den Tagesbedarf an

Vitamin C. Das Kalzium stärkt die Knochen, das Magnesium ist wichtig für Muskeln und die Folsäure ist unentbehrlich für die Zellteilung. Außerdem enthält Kohlrabi viel Eisen - wichtig für Blut, Muskeln und die Leber. Auch die Blätter sind essbar und sogar noch gesünder als die Knolle selbst, denn sie enthalten etwa dreimal so viel Vitamine und Mineralien.

Rote Bete

Auch Rote Bete kann mit vielen gesunden Inhaltsstoffen punkten. Rote-Bete-Saft soll den Blutdruck senken und das Herz stärken. Erklären lässt sich das durch das Sinken des Homocystein-Spiegels im Blut - ein Stoff, der Gefäße schädigt und Herz-Kreislaufkrankungen befördert. Das einzige Problem: Man müsste sehr große Mengen des Saftes trinken, um wirklich messbare Effekte zu erzielen. Das macht Rote Bete jedoch nicht weniger gesund. Sie enthält die Vitamine A, E und C, außerdem Kalzium, Magnesium und vor allem Eisen. Für die intensive rote Farbe sorgt der sekundäre Pflanzenstoff Betanin. Er wirkt leicht stimmungsaufhellend, aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt die Funktion von Darm und Galle. Allerdings sollte die Rote Bete frisch sein und nicht im Glas eingekocht, da diesen Produkten oft hohe Mengen Zucker zugesetzt werden. Und je frischer das Gemüse, umso reichlicher die wertvollen Nährstoffe.

Frischer Rote-Bete-Salat mit Ingwer und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen:

3 frische Knollen Rote Bete

1 kleine Ingwerknolle, je nach Geschmack und Verträglichkeit auch mehr

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Walnüsse

Saft einer halben Bio-Zitrone

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die frischen Knollen abspülen und mit einem Sparschäler schälen. (Vorsicht: die rote Farbe kann schnell Flecke hinterlassen.) Mit einer mittelfeinen Reibe die Rote Bete klein reiben. Dafür am besten eine Glasschüssel verwenden. Anschließend den Ingwer schälen, fein reiben und zu der Roten Bete geben. Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben und alles gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze am besten eine Weile durchziehen lassen, umso intensiver wird der Geschmack. Zum Schluss Walnüsse klein hacken und über den Salat streuen.

Was tun bei Muskelkrämpfen?

Krämpfe kennt wohl so gut wie jeder. Dieser fiese Schmerz, wenn die Wade oder der Fuß hart wie ein Brett werden und für einen Moment nichts auf der Welt zu helfen scheint. Wenn die Krämpfe häufiger und länger auftreten, sollte man sich untersuchen lassen.

Es fühlt sich an, als ob plötzlich jemand die Wade in einem Schraubstock festschnallt und immer weiter zudreht: ein Muskelkrampf. Maik Zimmermann aus dem thüringischen Steinbach kennt das nur zu gut. Anfangs hatte er die Krämpfe nicht nur in der Wade, sondern vor allem im Oberschenkel: „Die kamen immer in Ruhe. Sobald man sich irgendwo relaxed hingesezt hat, sind die richtig reingeschossen. Das ging dann soweit,

dass meine Frau aus dem Schlafzimmer ausgezogen ist, weil man ständig durch die Krämpfe aufgewacht ist.“

Magnesium hilft nur manchmal

Da er viel Sport macht, empfiehlt der Arzt erst einmal Magnesium. Doch das hilft nur dann, wenn der Magnesiumspiegel tatsächlich zu niedrig ist oder durch Überanstrengung ein großer Elektrolytverlust besteht. Bei Maik Zimmermann hilft es nicht. Da sich die Krämpfe mit der Zeit auf alle Muskelgruppen ausbreiten, beginnt für ihn eine Arztodyssee: „Ich hatte dann das Glück, dass ich an einen Arzt geraten bin, der gesagt hat: ich habe keine Ahnung, was sie haben. Sie müssen zum Spezialisten.“ In der Neurologie des Sophien- und Hufeland Klinikums Weimar wird er gründlich durchgecheckt. Eine Elektroneurografie liefert schließlich den entscheidenden Hinweis: Maik Zimmermann hat eine spezielle Form der Polyneuropathie, die sich bei ihm in Form von Muskelkrämpfen zeigt.

Ein Symptom, viele Ursachen

Eine Polyneuropathie ist jedoch nur eine von vielen Erkrankungen, die Muskelkrämpfe verursachen kann. „Es kann auch eine Stoffwechselerkrankung vorliegen, eine Störung des Elektrolythaushaltes oder auch eine Hormonstörung“, erklärt Neurologe Dr. Rolf Malessa vom Klinikum Weimar. „Immer dann, wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind, dann muss man an spezielle Ursachen denken. Und der Sache auf den Grund gehen.“ Das können neben neurologischen Untersuchungen auch ein Bluttest, eine Antikörperdiagnostik oder eine Muskelbiopsie sein. Ärztlicher Abklärung bedarf es vor allem dann, wenn die Krämpfe auch oberhalb des Knies auftreten, länger als einen kurzen Moment anhalten und der Alltag stark eingeschränkt ist.

Therapie hängt von Ursache ab

Bei normalen Krämpfen ist eine gute Erste-Hilfe-Maßnahme die Dehnung der Muskulatur und kleine Massagen. Das lockert die Muskulatur und löst die Verkrampfung. Warme Auflagen und Bäder entspannen die Muskulatur zusätzlich. Was letztlich dauerhaft gegen die Krämpfe hilft, hängt immer von der genauen Diagnose ab.

Bei Maik Zimmermann stellt sich schließlich heraus, dass es sich bei ihm um eine Autoimmunerkrankung handelt. Zwei Jahre lang bekommt er Infusionen mit Immunglobulinen, die die überschießende Reaktion des Immunsystems dämpfen sollen. Heute braucht der 55-Jährige noch Medikamente, die die Reizbarkeit der Nerven hemmen. Die Krämpfe sind nicht verschwunden, aber sie bestimmen nicht mehr sein Leben. „Für den Notfall nehme auch mal eine höhere Dosis von den Tabletten, da komme ich sehr gut zurecht.“

Gewürzsaft gegen Krämpfe

Neurologe Dr. Rolf Malessa empfiehlt seinen Patienten zur Vorbeugung von Krämpfen einen speziellen Gewürzsaft. Ingwer, Zimt und Cayennepfeffer wirken auf die Nervenfasern und führen zu einer Hemmung ihrer Aktivität. So werden schmerzhafteste Muskelkrämpfe teilweise unterdrückt.

Zutaten:

1 Glas Orangensaft
1 TL Zimt
½ TL Ingwer
1 Messerspitze Cayennepfeffer

Zubereitung:

Gewürze in ein Glas geben und langsam mit dem Orangensaft aufgießen. Wer die Mischung gut verträgt, kann die Dosierung des Ingwers auch langsam steigern. Bei guter Verträglichkeit kann der Saft einmal täglich getrunken werden.

Hausarztipp: Kürbiskerne mit Bananenmilch

Liegen keine medizinischen Gründe vor und krampft es „nur“ in der Wade, weil man zu viel Sport gemacht oder zu wenig getrunken hat, bekommt man das Problem gut über die Ernährung in den Griff. Der Hausarztipp von Dr. Carsten Lekutat: Knabbern Sie abends regelmäßig Kürbiskerne und trinken dazu Bananenmilch. Warum? Damit gehen Sie das Problem von vier Seiten gleichzeitig an. Erstens ist Flüssigkeitsmangel ein häufiger Grund für Krämpfe, nicht nur bei Sportlern, sondern vor allem auch bei älteren Menschen. Und zweitens stehen die Lebensmittel sinnbildlich für drei Mineralstoffe, die gleichermaßen wichtig für die Muskulatur sind: Magnesium (reichlich in Kürbiskernen enthalten), Kalium (Bananen) und Kalzium (Milch).

Denn wer bei Muskelkrämpfen zuerst an Magnesiummangel denkt, liegt zwar nicht falsch, aber auch nicht ganz richtig. Magnesium ist für die Entspannung des Muskels zuständig, Kalzium für dessen Kontraktion, also die Anspannung. Und Kalium fungiert quasi als Türöffner für Magnesium, mit dessen Hilfe das Magnesium besser in die Zelle hineingelangt. Besteht also ein Mangel an Kalium und Kalzium, kann es sein, das man auch bei ausreichender Magnesiumversorgung an Muskelkrämpfen leidet. Wichtig ist also, dass alle drei Mineralstoffe in einem optimalen Verhältnis im Körper vorliegen und man reichlich Nachschub von allen drei Mineralstoffen isst. Im Zweifel sollte man beim Hausarzt mal seinen Mineralstoffspiegel im Blut bestimmen lassen.

Reichlich Magnesium ist übrigens auch in Weizenkleie, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten. Zu den besten Kaliumlieferanten zählen Avocados, Möhren und Kartoffeln. Und viel Kalzium steckt in Milch, Hartkäse und grünem Gemüse wie Brokkoli. Es ist sinnvoll, eventuelle Defizite der Mineralstoffe tatsächlich über die Ernährung auszugleichen. Denn die Datenlage zum erfolgversprechenden Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln gegen Krämpfe ist entgegen der üblichen Meinung eher dürftig.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Matthias Schwab, Neurologe, Universitätsklinikum Jena

Dr. Carl Meißner, Ernährungsmediziner Klinikum Magdeburg

Tuula Misfeld, Aromatherapeutin, Leipzig

Dr. Rolf Malessa, Neurologe am Sophien- und Hufeland Klinikum Weimar

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 21.11.2019: Schilddrüse, Juckreiz, Durchfall