



**LungenZentrum**  
Im Park

**HIRSLANDEN**  
KLINIK IM PARK



LUNGENZENTRUM IM PARK

# SCHLAFMEDIZIN

DAS LUNGENZENTRUM IM PARK BIETET DIE AMBULANTE ABKLÄRUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN AN UND ERARBEITET MIT DEM PATIENTEN EINE WIRKUNGSVOLLE THERAPIE.



HIRSLANDEN  
PART OF THE MEDICLINIC GROUP

## **SCHLAFAPNOE - EIN AMBULANTER SCHLAF-CHECKUP KLÄRT DIE DIAGNOSE**

Apnoe nannten die alten Griechen die Windstille. Atemstillstände während des Schlafs, die länger als zehn Sekunden dauern und häufiger als fünfmal pro Stunde auftreten, werden heute als Schlafapnoe-Syndrom bezeichnet. Dabei sind Atemstillstände von bis zwei Minuten Dauer und solche, die bis zu 500-mal pro Nacht auftreten, keine Seltenheit.

Atemstillstände während der Nacht können heute dank modernster Technik ambulant abgeklärt werden. Die Patienten erhalten ein kleines Gerät in der halben Grösse eines Handys, nehmen es nach Hause und schlafen bequem im eigenen Bett, während die Aufzeichnungen laufen. Am nächsten Tag erfolgt die Auswertung zusammen mit dem Schlafspezialisten.

### **Lange Zeit unentdeckt**

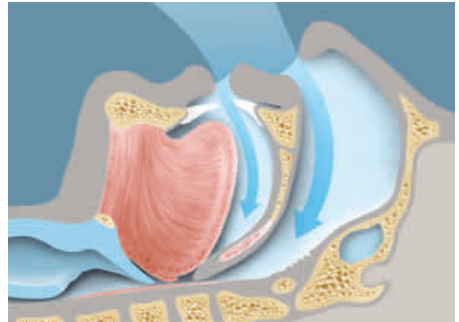
Ein schweres Schlafapnoe-Syndrom ist eine gefährliche, aber gut behandelbare Erkrankung. Das Krankheitsbild wird erst seit den 1980er-Jahren ernsthaft erforscht. Es ist weit verbreitet: Mindestens 4% der erwachsenen Bevölkerung leiden an dieser für viele Patienten schwerwiegenden Erkrankung. Die Häufigkeit nimmt mit steigendem Körpergewicht und Alter zu. Da wir nicht nur immer älter, sondern auch zunehmend dicker werden, ist das Schlafapnoe-Syndrom in der westlichen Gesellschaft mittlerweile beinahe endemisch verbreitet. Zu den weiteren Risikofaktoren zählen das männliche Geschlecht und ein grosser Halsumfang.

### **HAUPTSYMPTOME**

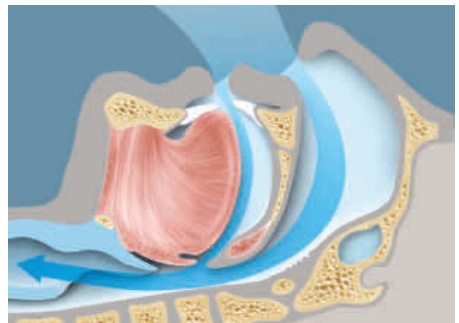
- Schnarchen
- Beobachtete nächtliche Atempausen
- Plötzliches Ringen nach Luft aus dem Schlaf heraus
- Alpträume
- Nächtliches Schwitzen
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Tagesschläfrigkeit, ständige Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Nervosität und Gereiztheit

## Weitreichende Beschwerden

Bei den Beschwerden von Schlafapnoe-Patienten handelt es sich in erster Linie um eine exzessive Tagesschläfrigkeit. Die Atemstörungen treten nur während des Schlafens auf. Am Tag haben die Patienten keinerlei Atembeschwerden. Die nächtlichen Atemstörungen beruhen darauf, dass die oberen Atemwege im Schlaf kollabieren (siehe obere Abbildung), mit dem Resultat, dass die Patienten nicht atmen können. Erst wenn sie durch die erfolglosen Atemanstrengungen aufwachen, öffnen sich die Atemwege wieder. Dieses repetitive Aufwachen nehmen die Patienten nicht wahr. Da sie wegen dieser sogenannten «Arousals» aber während der ganzen Nacht nicht in einen Tiefschlaf kommen, sind sie am nächsten Morgen völlig unausgeschlafen. Ein natürlicher, erholsamer Schlaf ist nicht möglich, was das Leitsymptom der Tagesschläfrigkeit erklärt. Als Folge stellen sich neuropsychologische Störungen, wie Konzentrationsschwäche, Depressionen und sexuelle Dysfunktionen ein. Der Sekundenschlaf mit verheerenden Folgen im Strassenverkehr beruht häufig auf einem Schlafapnoe-Syndrom.



Bei Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe verschliesst sich im Schlaf beim Einatmen der Rachen, verursacht durch eine übermässige Erschlaffung der Schlund- und Mundbodenmuskulatur.



Durch einen kontinuierlich applizierten Luftstrom (CPAP) werden während des Schlafs die Atemwege im Rachen offen gehalten, und dadurch kann wieder Sauerstoff in die Lunge gelangen.



### **Von Müdigkeit über Schnarchen bis zum Bluthochdruck**

Als Ausdruck der kollabierenden Atemwege zeigen sich die Symptome Schnarchen, Tagesmüdigkeit oder sogar Tagesschläfrigkeit. Die fehlende Atmung während des Schlafes resultiert aber auch in einer ungenügenden Sauerstoffversorgung aller Organe, vor allem von Herz und Hirn. Diese Tatsache führt sekundär zu verschiedenen Herz-Kreislauf-Störungen, wie Herz-

infarkt, Herzschwäche, Hirnschlag und hohem Blutdruck. Auch Diabetes ist in Studien sehr häufig mit dem Schlafapnoe-Syndrom vergesellschaftet. Aufgrund der Häufigkeit handelt es sich bei beiden Gruppen um eigentliche Volkskrankheiten. Patienten mit diesen Erkrankungen sollte man auf ein mögliches Schlafapnoe-Syndrom hin untersuchen, um dieses dann gezielt behandeln zu können.

#### **FOLGEKRANKHEITEN DES SCHLAFAPNOE-SYNDROMS**

- Herzinfarkt
- Herzschwäche
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Thrombosen

### **Schlaf-Checkup zu Hause**

Bei Verdacht auf Schlafapnoe wird der Schlaf mittels eines Geräts von der halben Grösse eines Handys elektronisch zu Hause im eigenen Bett unter natürlichen Bedingungen beobachtet. Dieser Schlaf-Checkup ist für den Patienten nicht belastend und erfordert heute keine Übernachtung mehr in der Klinik. Für die nächtliche Untersuchung wird dem Patienten in der Praxis ein dünnes Band um den Brustkasten und um den Bauch angelegt. Diese Bänder registrieren die Atembewegungen. Ferner werden der Atemfluss mit einem dünnen Schlauch an der Nasenöffnung und der Sauerstoffgehalt im Blut mit einem Fingerclip aufgezeichnet. Diese Signale werden drahtlos an einen Mini-computer, den der Patient an der Brust trägt, gesendet. Die Aufzeichnung dieser Informationen beantwortet die Frage, ob ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt oder nicht. Der Schlaf-Checkup ist eine Pflichtleistung der Krankenkasse in allen Versicherungsklassen.

### **Schlafapnoe-Syndrom behandeln**

Liegt ein Schlafapnoe-Syndrom vor, besteht die Behandlung in der nächtlichen Unterstützung der Atmung mit einem kleinen Gerät, das dem Patienten kontinuierlich Luft zuführt (CPAP: continuous positive airway pressure) und somit das Kollabieren der Atemwege verhindert (siehe untere Abbildung auf Seite 3). In der Regel verschwinden mit dieser Behandlung alle Symptome schlagartig: Der Patient ist wieder ausgeruht, die Tagesschläfrigkeit ist vorbei, und die Leistungsfähigkeit kommt zurück. Nicht selten normalisiert sich ein zuvor vorhandener erhöhter Blutdruck, oder die diesbezüglich eingenommenen Medikamente können weggelassen werden. Natürlich verschwindet unter der Behandlung auch das den Bettpartner oft stark störende Schnarchen.

## AUSGEWIESENER SPEZIALIST



**Dr. med. Silvan Manuel Vesenbeckh, MPH**

Facharzt Pneumologie, Innere Medizin,  
Schlafmedizin

Mitglied FMH

T +41 44 283 90 30



## SO FINDEN SIE UNS

LungenZentrum Im Park  
 Kappelstrasse 7  
 8002 Zürich  
 Schweiz  
 T+41 44 283 90 30

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Das LungenZentrum Im Park ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar: Es befindet sich in unmittelbarer Nähe der Klinik Im Park, vis-à-vis der Haltestelle Brunenstrasse (Tram Nr. 7).

- ab Hauptbahnhof mit Tram Nr. 7 bis Haltestelle Brunenstrasse

- mit der S-Bahn S2 bis Bahnhof Enge oder S8/S24 bis Bahnhof Wollishofen, dann mit Tram Nr. 7 bis Haltestelle Brunenstrasse

### Parkplätze

Für Besucher steht eine beschränkte Anzahl Parkplätze in der Tiefgarage der Klinik Im Park, an der Seestrasse 220, 8027 Zürich, zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten finden Sie an der Kappelstrasse und an der Brunenstrasse (Blaue Zone) und beim grossen Parkplatz am Mythenquai bei der Sukkulentsammlung/Strandbad (250 m über Strandbadweg bis zur Praxis).

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



**KLINIK IM PARK**  
LUNGENZENTRUM IM PARK  
KAPPELISTRASSE 7  
8002 ZÜRICH  
T +41 44 283 90 30  
[IMPARK-LUNGENZENTRUM@HIRSLANDEN.CH](mailto:IMPARK-LUNGENZENTRUM@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH/IMPARK](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/IMPARK)

