
Für einen Termin melden Sie sich im
See-Spital Schlafzentrum Zürichsee
044 728 16 95
schlafzentrum@see-spital.ch



See-Spital
Schlafzentrum
Zürichsee

Asylstrasse 19
8810 Horgen

044 728 16 95
schlafzentrum@see-spital.ch



see-spital.ch

see  spital

Schlafapnoe

Ein nicht ganz stiller Risikofaktor
für Ihre Gesundheit

see  spital

Schlafapnoe

Ist eine häufige Schlafstörung, bei der es während des Schlafs zu wiederholten Atemaussetzern kommt. Diese Blockaden der oberen Atemwege führen zu Schlafunterbrechungen und einem wiederholten Absinken des Sauerstoffgehalts im Blut. Betroffen sind nicht nur übergewichtige Menschen – auch im höheren Lebensalter ist die Erkrankung weit verbreitet.

Häufig äussert sich Schlafapnoe durch lautes Schnarchen, unruhigen Schlaf und Tagesmüdigkeit. Oft werden die Symptome unterschätzt, obwohl unbehandelte Schlafapnoe zahlreiche Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann.

Vielfältige Erscheinungsformen

Schlafapnoe kann sich unterschiedlich zeigen – nicht immer durch das typische Bild von lautem Schnarchen und Atempausen.

- **Gestörter Schlaf (32,7 %):** Häufiges Erwachen sowie unruhiger, oberflächlicher Schlaf.
- **Minimal symptomatische Patient*innen (24,7 %):** Typische Symptome sind oft nur schwach ausgeprägt und werden nicht als besorgniserregend wahrgenommen. Gerade in dieser Gruppe treten jedoch Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzprobleme häufig auf.

- **Übermässige Tagesschläfrigkeit (42,6 %):** Starke Tagesmüdigkeit, die zu Leistungseinbussen und erhöhter Unfallgefahr führen kann.

Zusätzlich können ein trockener Mund, morgendliche Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit auftreten. Besonders bei älteren Menschen oder Frauen können die Symptome unspezifisch sein und sich vor allem durch dauerhafte Müdigkeit bemerkbar machen.



Moderne Behandlungsansätze

Heute gibt es effektive Therapieoptionen:

Gesundheitliche Risiken

Unbehandelte Schlafapnoe kann weitreichende Folgen haben:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzrhythmusstörungen ist nachweislich erhöht.
- **Kognitive Probleme:** Chronischer Sauerstoffmangel im Gehirn kann langfristig zu Gedächtnisverlust und einem erhöhten Demenzrisiko führen.

- **CPAP-Therapie:** Während des Schlafens trägt man eine Atemmaske über Nase oder Mund und Nase. Diese ist mit einem kleinen Gerät verbunden, das sanft Luft in die Atemwege bläst. Der leichte Überdruck sorgt dafür, dass die Atemwege offen bleiben – man bekommt regelmässig Luft, die nächtlichen Atemaussetzer hören auf.

- **Lebensstiländerungen:** Begleitende Massnahmen zur Gewichtsreduktion

- **Protrusionsschiene:** Eine individuell angepasste Zahnschiene, die man nachts trägt – ähnlich wie eine Zahnspange. Diese kommt vor allem bei leichten Formen der Schlafapnoe früh zum Einsatz.