

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, November 2009

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

## ***Übergewicht stört den Schlaf***

Haben Sie am Tag oft Müdigkeitsanfälle und schlafen gar im Kino oder beim Autofahren ein (Sekundenschlaf)? Leiden Sie an depressiven Verstimmungen, Kopfweg und Konzentrationsproblemen? Die Ursache kann eine Schlafapnoe sein. Sie äussert sich meist in lautem Schnarchen und Atemstillständen während des Schlafs, die man jedoch oft selber gar nicht wahrnimmt. Setzt der Atem aus, ist die Sauerstoffversorgung ungenügend. Der Körper schaltet ab einer gewissen Sauerstoffunterversorgung auf Alarm. Puls und Blutdruck steigen an, die Körperfunktionen werden in Bewegung gesetzt. Obwohl man meist nicht aufwacht, ist der Schlaf gestört und man steht am Morgen „gerädert“ auf.

Wer übergewichtig ist, läuft grosse Gefahr, dass sich eine Schlafapnoe entwickelt. Mehr als drei Viertel aller Patienten mit einer bekannten Schlafapnoe sind übergewichtig. Das Problem ist, dass ein gestörter Schlaf mehr als nur müde macht. Studien haben gezeigt, dass häufige Atemstillstände während des Schlafs zu erhöhtem Blutzucker führen und Diabetes Typ 2 begünstigen. Zudem weisen die Patienten oft einen hohen Blutdruck auf und sind dreimal mehr gefährdet, an einem Herzinfarkt zu sterben.

Patienten, die ihr Gewicht wesentlich reduziert haben, sind teilweise oder ganz von der Schlafapnoe geheilt, wie Untersuchungen zeigen. Wer bereits mit Atemstillständen kämpft, hat es jedoch sehr schwer, sein Gewicht zu reduzieren, weil sich Schlafapnoe und Übergewicht gegenseitig verstärken. Die Schlafunterbrechungen und die verkürzte Schlafzeit erhöhen den Appetit, weil der Körper bei Schlafmangel die Produktion des Eiweisses Leptin reduziert, das den Appetit kontrolliert. Gleichzeitig stellt der Körper mehr vom Eiweiss Ghrelin her, was die Lust auf Essen steigert. Wer Schlafapnoe hat, isst deshalb meist zu viel und nimmt noch mehr zu.

Für übergewichtige Patienten mit Schlafapnoe ist eine Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten sowie regelmässige Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Helfen kann zudem eine Beatmung während des Schlafs, weil dadurch genügend Erholung gewährleistet ist und der Teufelskreis von Schlafapnoe und Übergewicht gebrochen werden kann. Alle Patienten, die Symptome eines Schlafapnoesyndroms aufweisen, sollten mit ihrem Hausarzt eine Zuweisung in eine Schlafklinik diskutieren.

**Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:**

[schlank.und.rank@lindberg.ch](mailto:schlank.und.rank@lindberg.ch)

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.