



Keine Schlafapnoe mehr: Beat Egger ist wieder fit und ausgeschlafen.

Schlafapnoe und Körpergewicht

Der Lastwagenchauffeur Beat Egger hatte Glück: Als er am Steuer seines Sattelschleppers einschlieft, baute er zwar einen Unfall, aber weder er noch andere wurden verletzt. Sein Arzt fand die Ursache für den Sekundenschlaf: Schlafapnoe.

November 2008, eine Baustelle auf der Autobahn A14 bei Gisikon. Dass neben der Autobahn ein kleines Waldstück liegt, hatte der Lastwagenchauffeur Beat Egger bis dahin noch nie bemerkt. Doch an diesem Tag bremsen Bäume die Fahrerkabine seines Sattelschleppers beim «Flug» von der Autobahn – ein böses Erwachen aus einem Sekundenschlaf. «Zum Glück war ich damals angegurtet und es war nicht viel los auf der Strasse», sagt Beat Egger heute. «So habe ich überlebt und es wurde niemand verletzt.»

Er ahnte, dass er aus gesundheitlichen Gründen am Steuer eingeschlafen war. Die bleierne Müdigkeit begleitete ihn seit mehreren Jahren. Wenn er nach der Schicht nach Hause kam, konnte er sich nur noch dazu aufraffen, sich mit einem Bier und Zigaretten vor den Fernseher zu legen. Gegessen wurde, was gerade da war: fettig, fleischig, salzig und vor allem viel. Bei einer Grösse von knapp 1,75 Metern brachte er 128 Kilogramm auf die Waage. «Ich war seit einigen Jahren

Single. Da hat sich niemand an meinem Gewicht gestört, und es hat mir auch niemand gesagt, dass ich schnarche oder Atemaussetzer habe.»

Nach dem Unfall ging er zum Arzt. Die Diagnose: Schlafapnoe. Der Lungenfacharzt verordnete ihm ein CPAP-Gerät, damit er ohne Atemstillstände durchschlafen konnte. Beat Egger erinnert sich noch heute an die erste Nacht mit der Maske: Erst das mulmige, ungewohnte Gefühl, und dann das Erstaunen am anderen Morgen, als er zum ersten Mal nach Jahren wieder ausgeruht war. Er hatte auch erfahren, dass Übergewicht ein Risikofaktor für die Entwicklung von Schlafapnoe ist. Daraufhin holte er sich Rat bei einer Ernährungsberaterin.

Ein neues Leben

Der «Weckruf» durch den Unfall kam gerade rechtzeitig: Beat Eggers Organe waren noch nicht geschädigt und fähig, sich zu regenerieren. Mit einem Kurs gelang ihm der Rauchstopp, er strich Alkohol und



Gewicht verloren: Beat Egger kann heute seine Schuhe wieder mühelos binden.

Schweinefleisch vom Speiseplan und achtete sorgfältig darauf, wenig Cholesterin und viel Ballaststoffe zu sich zu nehmen. «Wenn ich den Teller fülle, dann sind auch heute noch drei Viertel Gemüse oder Salat. Anfangs habe ich sogar Teigwaren abgewogen: 80 Gramm Trockengewicht pro Mahlzeit», erzählt er.

Dazu verordnete er sich ein Bewegungsprogramm: Mehrmals pro Woche, wenn er Spätschicht hat, hütet er den Hund der Nachbarn. Dann sind lange Spaziergänge angesagt. Dazu kommen Bergtouren zu Fuss und mit dem Mountainbike, und die grosse Krafttrainingsmaschine im Wohnzimmer ist auch regelmässig im Einsatz. Beruflich konnte er vom Sattelschlepper auf den Lastzug wechseln. Das bedeutete, dass er selbst für das Abladen der Ware verantwortlich ist und auch dadurch mehr Bewegung hat.

Diese neue Lebensweise hatte schnell sichtbare Folgen: Innerhalb von sechs Monaten verringerte sich Beat Eggers Gewicht auf 89 Kilogramm. Nach weiteren

drei Monaten zeigte ein Test beim Lungenfacharzt, dass er auch ohne die Luftzufuhr durch das CPAP-Gerät durchatmen konnte. Er konnte das Gerät wieder abgeben und schläft heute ohne zu schnarchen und ohne Atemaussetzer. Die neuen Ernährungsgewohnheiten hat er jedoch im Wesentlichen beibehalten: Alkoholfreies Bier schmeckt ihm inzwischen, Früchte und Vollkorng Gebäck stehen täglich auf dem Speiseplan und sind auch sein Proviant für unterwegs. Er bekocht sich mit grossem Genuss selbst und achtet darauf, nur so viel zu essen, bis er sich satt fühlt. Zweieinhalb Jahre nach dem Unfall ist Beat Egger wieder etwas schwerer als in seinen «leichtesten Zeiten». Ursache dafür ist eine Krankheit, die ihn in seiner Bewegungsfähigkeit einschränkt. Doch noch immer ist er, verglichen mit der Zeit vor dem Unfall, geradezu schlank. So oft wie möglich erzählt er öffentlich davon, wie er seine Krankheit überwunden hat, und hilft anderen Menschen, den entscheidenden ersten Schritt zu einer gesünderen Le-

bensweise zu tun. «Das gibt mir viel Selbstsicherheit und ist immer wieder Motivation, dranzubleiben.»

Das meint die Ernährungsberaterin

«Herr Egger hat tatsächlich den Königsweg gewählt», meint Denise Plüss, Ernährungsberaterin bei der Lungenliga Luzern-Zug. Sie hält nichts von Diäten, Crash-Aktionen, Kalorienzählen und BMI- (Body Mass Index)-Vergleichen. Der Weg zu einem gesünderen Gewicht sei mit einer Wanderung vergleichbar: Man müsse zunächst einmal feststellen, wo man sei und wohin man wolle. «Die Menschen sollen sich mit ihrem Gewicht wohlfühlen. Aber viele haben verlernt, ihren Körper zu spüren», sagt sie. Dafür gibt es zwei Hauptgründe. Zum einen ist das Angebot an «Fertigem» aller Art riesengross: Vom Tiefkühlgericht über die Salatsauce bis zum verpackten Sandwich ist alles da. Man braucht nur noch zuzugreifen, und kaum jemand macht sich die Mühe nachzulesen, wie viel Zucker, Fett und chemi-