

«Plötzlich sah ich diese Betonwand vor mir.»

Urs Schafroth lebt schon seit über zehn Jahren mit einer Krankheit, von der er lange Zeit nichts wusste. Erst als er aufgrund eines Sekundenschlafs beinahe einen Autounfall verursachte, wurde er aufgerüttelt. Dann kam die Diagnose: Schlafapnoe. Seither ist sein Schlaf wieder erholsam.

Der 49-jährige Urs Schafroth erinnert sich, als sei es gestern passiert: Er war im Auto unterwegs, wie immer. Dann fuhr er in einen Tunnel – das Geräusch seiner Räder auf der Sicherheitslinie riss ihn aus dem Schlaf. Vor sich sah er nur noch die Tunnelwand, bevor er im letzten Moment das Steuer herumreissen konnte und auf seine Spur zurückgelangte. Ein Glück: Weder vor noch hinter ihm war ein Auto, und er kam unfallfrei davon. Es war Urs Schafroths Schlüsselerlebnis und einer der Gründe, warum er vor zwei Jahren endlich zum Arzt ging. «Plötzlich sah ich diese Betonwand vor mir. Und mir wurde schlagartig bewusst, welches Risiko ich für mich und meine Mitmenschen darstellte», erzählt Urs Schafroth. Besonders gefährlich: Als Telematiker im Logistikbereich arbeitet er zwar mehrheitlich im Büro, hat aber abwechselnd mit seinen Teamkollegen



Dank der CPAP-Therapie erwacht Urs Schafroth morgens wieder erholt.

während sieben Tagen Pikettdienst und ist deshalb oft mit dem Auto unterwegs.

Einfach nur müde

Alles begann aber schon viel früher. Vor etwa zehn Jahren zeigten sich die ersten Anzeichen von Schlafapnoe: Schnarchen, einzelne Aussetzer im Schlaf, starke Mü-

digkeit während des Tages und extreme Anfälle von Kopfschmerzen am Wochenende, die er nur mit Medikamenten überstand. «Trotz allem nahm ich die Symptome zunächst nicht ernst und tat sie als normal ab. Bis es schlimmer wurde», erzählt Urs Schafroth. Oft war er bereits am Morgen übermüdet, fühlte sich nicht ►►

Sie haben Fragen zu Lunge und Atemwegen – unsere Ärztinnen und Ärzte geben Antworten

LUNGENTELEFON 0800 404 800

Jeden Dienstag 17–19 Uhr. Kostenlose Dienstleistung der Lungenliga



LUNGENLIGA



Urs Schafroth war oft bereits am Morgen übermüdet und nickte ständig ein.

erholt, obwohl er lange genug geschlafen hatte, und döste im Zug ständig ein. Und dann kam das Erlebnis im Tunnel. Zum Arzt ging er aber eigentlich wegen eines anderen Leidens und erwähnte die Schlafapnoe-Symptome nur nebenbei. Doch der Hausarzt reagierte richtig und schickte Urs Schafroth zu einem Lungenspezialisten. Und dieser diagnostizierte

«Ich war einfach froh, dass die Krankheit gut therapierbar ist.»

Schlafapnoe, eine Krankheit, bei der die Atmung während des Schlafs mehrmals aussetzt – im Fall von Urs Schafroth mit etwa 27 Mal pro Stunde sehr oft. Die Folge: Die Betroffenen bekommen keine Luft mehr und wachen auf. Der Schlaf ist somit häufig unterbrochen und die natürliche Erholung ist beeinträchtigt. Die betroffenen Personen erinnern sich am Morgen zwar nicht an die Atemstillstände, die

Folgen sind jedoch gravierend – ausgeprägte Tagesschläfrigkeit, Konzentrationsprobleme und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten gehören dazu. Grund für die Krankheit ist meist eine übermäßige Erschlaffung der Hals- und Rachenmuskulatur bei Entspannung im Schlaf.

Endlich Bescheid wissen

Urs Schafroth reagierte positiv auf die Diagnose. «Ich war einfach froh, dass ich für mein Leiden eine Erklärung hatte und vor allem, dass die Krankheit gut therapierbar ist», sagt er. Mit der Behandlung begann er gleich nach der Diagnose. Der Pneumologe zeigte Urs Schafroth die verschiedenen Therapiemöglichkeiten auf. Urs Schafroth entschied sich für die nächtliche Überdrucktherapie mit der CPAP-Maske, mit der die meisten und besten Erfahrungen gemacht werden. Die Therapie schlug sofort an. «Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich früher zum Arzt gegangen», erklärt er. Die Kopfschmerzen waren bereits am ersten Wochenende nach Beginn der Therapie verschwunden,



Die Therapie schlug sofort an und Urs Schafroth hat heute wieder Energie.

die Gewöhnungsphase dauerte dann allerdings etwas länger. «Hautreizungen, Druckstellen, Schwitzen unter der Maske – bis ich ruhig damit schlafen konnte,

«Die Abklärung tut nicht weh und kann so viel bewirken.»

dauerte es etwa ein halbes Jahr», erinnert sich Urs Schafroth. Das ist jetzt Vergangenheit. Beschwerden hat er heute keine mehr, er schläft praktisch immer mit der Maske und die Therapie verläuft insgesamt sehr positiv. Dazu leistet auch die Lungenliga einen wichtigen Beitrag. Sie organisierte das CPAP-Gerät und stellte die Maske ein. Inzwischen hat Urs Schafroth nur noch alle sechs Monate einen Termin, abwechslungsweise beim Pneumologen und bei der Lungenliga. Und wenn mit seinem Gerät etwas nicht stimmt, wendet er sich ebenfalls an die Lungenliga. «Ich besuchte auch einen ihrer Vorträge und profitierte sehr davon.

Nicht nur durch das Referat selbst, sondern auch durch die Fragen und Diskussionen der anderen Teilnehmer», erzählt er.

Genuss über alles

Urs Schafroth hat seine Lebensqualität wiedergewonnen. «Es geht mir heute wesentlich besser. Ich habe wieder Energie. Obwohl ich nicht der sportliche Typ bin, gehe ich mit meiner Partnerin oft spazieren oder Velo fahren, und inzwischen habe ich sogar Spass daran», lacht der leidenschaftliche Amateurfunker. Die Zeit vor der Diagnose liegt gefühlsmässig weit

«Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich früher zum Arzt gegangen.»

hinter ihm. Nur manchmal denkt er daran, wie viele Menschen mit Schlafapnoe wohl mit dem Auto auf den Strassen unterwegs sind. «Ich rate allen mit ähnlichen Sym-

ptomen, sich untersuchen zu lassen. Die Abklärung tut nicht weh und kann so viel bewirken», sagt Urs Schafroth. Er geniesst das Leben wieder, zusammen mit seiner Partnerin und den beiden erwachsenen Kindern, die ihn oft besuchen. Sein grösster Wunsch ist so bescheiden wie essenziell: gesund zu bleiben, das Gewicht im Griff zu behalten und Ferien zu geniessen – und zwar wie früher, ganz ohne Einschränkungen. ✕

Fotos: Roland Blattner, Fotograf, Jegenstorf

Das Engagement der Lungenliga

Aktuell betreut die Lungenliga rund 38000 Schlafapnoe-Betroffene. Schweizweit leiden etwa 150000 Personen an der Krankheit. Starkes Schnarchen während der Nacht und bleierne Müdigkeit am Tag sind typische Symptome von Schlafapnoe. Die Betroffenen werden pro Nacht zwischen fünfzig und mehreren hundert Mal im Schlaf gestört, weil der Atem aussetzt. Dabei steigen Blutdruck und Pulsfrequenz

rasant und weit über das gesunde Mass an. Nach einigen Sekunden beginnt die Atmung wieder, Blutdruck und Pulsfrequenz normalisieren sich – bis zum nächsten Atemstillstand. Das starke Schwanken von Puls und Blutdruck sowie die Sauerstoff-Entsättigung belasten Gefässe und Organe. Die Tagesmüdigkeit kann zu Unfällen aller Art führen. **Mehr Informationen: www.lungenliga.ch** ✕

Online-Arzt

Vom 9. bis 31. Januar 2012 beantworten die Lungenfachärzte Prof. Dr. Robert Thurnheer und Dr. Thomas Rothe Ihre Fragen zu Schlafapnoe oder anderen Lungen- und Atemwegserkrankungen auf www.lungenliga.ch.

Schlafapnoe-Risikotest

Testen Sie Ihr persönliches Schlafapnoe-Risiko einfach und schnell unter www.schlafapnoe-test.ch.

150'000 schnarchende Schweizer sind von **Schlafapnoe** betroffen.

Und Sie?

www.schlafapnoe-test.ch



IMPRESSUM vivO₂ erscheint sechsmal pro Jahr für Patientinnen und Patienten, Mitglieder, Spenderinnen und Spender der Lungenliga Schweiz. Abo-Beitrag (pro Jahr CHF 5.–) im Mitglieder- und Spenderbeitrag inbegriffen. **Verlag und Redaktion:** Lungenliga Schweiz, Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 14, Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51, info@lung.ch, www.lungenliga.ch **Layout/Satz:** Typopress Bern AG, Bern. **Druck:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur.

Ich bestelle:

– Die neue Gratis-Broschüre «Schlafapnoe. Symptome erkennen – Lebensqualität gewinnen»

Deutsch Französisch Italienisch

– Die Gratis-Broschüre «Aufatmen – 100 Alltagstipps»

Deutsch Französisch Italienisch

Bestellungen bitte per Post, Fax oder E-Mail an:

Lungenliga Schweiz
Info-Service
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Bern 14
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
E-Mail info@lung.ch
www.lungenliga.ch
Spendenkonto: PK 30-882-0

| | |
|---------|---------|
| Name | Vorname |
| Strasse | PLZ/Ort |
| Telefon | Fax |
| E-Mail | |