

**ULRICH GURTNER**Reformierter Pfarrer, Krankenhauseelsorger,  
Langenthal, CH

# Neues Leben – *neue Lebensqualität* – *dank erfolgreicher Behandlung* von Schlafapnoe

*Interview mit Ulrich Gurtner*

*Herr Gurtner, wir kennen uns schon einige Jahre aus dem Laienorchester, in dem wir beide mitspielen. Vor ein paar Monaten haben Sie in einem Gespräch nebenbei erwähnt, Sie seien ein neuer Mensch. Dieses «neue Leben» hängt offenbar mit der Diagnose Schlafapnoe und der anschließenden*

*Behandlung zusammen. Wie hat Ihr Leben vor der Diagnose ausgesehen?*

Wenn ich nach dem Mittagessen mit dem Auto ins Krankenhaus fuhr, musste ich oft stark gegen das Einnicken am Steuer kämpfen. Nach einem angefüllten Arbeitstag und dem anschließenden Nachtesten hatte

ich kaum noch die Kraft, mich aus dem Sofa zu erheben. Anfänglich schrieb ich diese abendliche Müdigkeit meinem phlegmatischen Temperament und dem Älterwerden zu. Ich hatte noch ein schlechtes Gewissen dabei, weil ich meine fehlende Energie als Faulheit ansah. Wenn ich dann doch mal abends ausging,

z. B. ins Kino, schleppte ich mich nur noch mit allerletzter Kraft nach Hause. Zu guter Letzt spielte auch der Blutdruck verrückt. Der systolische (obere) Blutdruck stieg zeitweise bis auf 180 mm Hg an.

### **Ist Ihrer Ehefrau oder den Kindern nichts aufgefallen?**

Da meine Frau einen sehr tiefen Schlaf hat, fiel ihr nichts Alarmierendes auf. Sie meinte zwar, ich schnappe im Schlaf manchmal nach Luft, längere Aussetzer habe sie jedoch keine bemerkt. Die Kinder haben bei ihrem nächtlichen Toilettengang lediglich mein lautes Schnarchen gehört. Je größer die Entspannung meines Körpers war, zum Beispiel an freien Tagen oder im Urlaub, umso öfter hatte ich tagsüber Kopfschmerzen. Diesen Zusammenhang nahm vor allem meine Frau wahr.

### **Was hat schließlich zur Diagnose Schlafapnoe geführt?**

Als die Blutdruckwerte so hoch anstiegen, hat mich der Arzt mit Verdacht auf Schlafapnoe an einen Pneumologen (Lungenarzt) überwiesen. Mit Hilfe eines Pulsoximeters, der eine Nacht lang Puls, Blutdruck und Sauerstoffgehalt im Blut misst, wurde deutlich, dass ich während der Nacht bis zu 17 Aussetzer pro Stunde hatte, die meinem Körper erheblichen Stress zufügten. Obwohl meine Schlafapnoe nicht stark genug war, um meine Organe ernsthaft zu schädigen, war meine Beeinträchtigung tagsüber doch so groß, dass einfach gehandelt werden musste.

### **Welche Therapieform wurde bei Ihnen angewendet?**

Mir wurde die nächtliche Überdruckbeatmung mit Nasenmaske empfohlen. Dabei wird während der Nacht mit einer Gesichtsmaske Luft mit leichtem Überdruck in die Atemwege gepumpt. 75 % der Patienten ha-

ben anfänglich Schwierigkeiten, sich an dieses Gerät zu gewöhnen. Bei mir verlief die Gewöhnungsphase fast problemlos. Mein Leidensdruck war ziemlich hoch. Ich war darum sehr motiviert, eine Lösung für mein Problem zu finden. Der Arzt schickte mich zur Lungen-Liga, wo ich sehr kompetent beraten und mit dem Gerät vertraut gemacht wurde.

Ungewohnt waren einerseits die Luft, die mir mit der Maske ins Gesicht geblasen wurde, und andererseits das Ausatmen gegen einen gewissen Widerstand. Die Maskengröße stimmte zuerst nicht und musste angepasst werden. Als ich sah, dass schon in der ersten Woche die Anzahl der Aussetzer von 17 auf 5 zurückging, hat mich das zusätzlich angespornt, dranzubleiben.

### **Wie würden Sie das Gefühl beschreiben, welches Sie morgens nach dem Aufwachen empfinden, nachdem Sie die ersten Nächte erfolgreich mit der Maske geschlafen hatten?**

Bereits nach der dritten oder vierten Nacht habe ich nach dem Aufwachen zu mir gesagt: «Mensch, gibt's das?» Es war einfach herrlich, völlig ausgeruht und entspannt im Bett zu liegen und die frische Morgenluft einzuatmen.

### **Gab es Rückschläge?**

In der zweiten Woche hatte ich einige Probleme mit dem Überdruckbeatmungsgerät. Meine Schleimhäute trockneten in der Nacht aus, die Maske war zeitweise undicht und verursachte Druckstellen. Zusammen mit den Beratern der Lungen-Liga haben wir aber für alles eine gute Lösung gefunden.

### **Mit so einer Maske im Gesicht sieht man ja nicht besonders vorteilhaft aus. Hat es Sie oder Ihre Partnerin gestört?**

Als ich mir zum ersten Mal

die Maske eines Überdruckbeatmungsgeräts im Internet anschaute, dachte ich: «Na super, damit sehe ich ja wie ein Rüssel-tier aus!»

Meine Frau störte aber weder mein Aussehen noch irgendein Geräusch. Lediglich die ausströmende Luft wurde morgens manchmal in ihre Augen geblasen. Wenn dies der Fall ist, geht sie einfach ein bisschen auf Distanz. Heute sehe ich das Ganze so: Wie mir eine Brille eine schärfere und klarere Sicht ermöglicht, so verschafft mir dieses Gerät ein ganz neues Lebensgefühl. Da spielt die Ästhetik eine untergeordnete Rolle. Und nachts schauen wir uns, während wir schlafen, eh nicht an.

### **Welche positiven Auswirkungen haben Sie nach Beginn der Therapie noch festgestellt?**

Ich bin sehr dankbar, dass mit dieser Therapieform nicht nur die Symptome, wie z. B. mein Bluthochdruck oder meine Kopfschmerzen, behandelt werden, sondern auch die Ursachen, die dazu geführt haben. Obwohl ich weniger Medikamente nehme, sind die Blutdruckwerte signifikant zurückgegangen. Die abendliche Müdigkeit hat ebenfalls abgenommen, dies allerdings erst nach einigen Wochen und Monaten.

### **Hat auch für Ihre Frau und Ihre Kinder ein «neues Leben» mit Ihnen begonnen?**

Die Auswirkungen der Therapie meiner Schlafapnoe auf meine Familie waren bei weitem nicht so stark wie bei mir selbst. Ich erlebe mich selber jetzt viel agiler, konzentrierter und wacher im Beruf und in Gesprächen mit den Patienten. Mein allgemeines Energieniveau ist deutlich höher als früher. Ich bin ein «neuer Mensch». ■

Geführt hat dieses Interview Christian Frei, Aarwangen

