



«Nie mehr ohne Atemmaske»

Vor rund zehn Jahren diagnostizierten die Ärzte beim heute 69-jährigen Matthias Schweitzer Schlafapnoe. Der ehemalige Bankangestellte schläft seither nur noch mit Maske – und geht wieder ausgeruht durch den Tag.

Matthias Schweitzer wirkt konzentriert und gut gelaunt, während er aus seinem Leben erzählt. Obwohl der 69-Jährige seit über zehn Jahren mit Schlafapnoe, also nächtlichen Atemaussetzern, lebt, wirkt er ausgeruht und voller Tatendrang. Grund dafür ist eine Atemmaske, die er jede Nacht trägt und die verhindert, dass seine Rachenmuskulatur erschlafft und die Atemwege blockiert. Heute blickt er mit grosser Freude auf den Tag zurück, an dem er seine Maske zum ersten Mal in den Händen hielt. Hätte man ihm vor 20 Jahren gesagt, dass er später jede Nacht eine Maske aufsetzen wird, hätte er das nie für möglich gehalten.

Vor der Polizei geflüchtet

In Altstetten gross geworden, absolviert Schweitzer in Zürich die KV Business School und entscheidet sich für eine Lehre beim Schweizerischen Bankverein, der heutigen UBS. Nur ein Jahr seiner Laufbahn arbeitet er für eine andere Bank: 1968 in Paris. Doch wirklich etwas zu tun hat der da 21-Jährige in Frankreich nur ein halbes Jahr lang. Denn in der Stadt der Liebe herrschen zu dieser Zeit Studentenunruhen, welche sich zu einem Generalstreik entwickeln. Für Schweitzer heisst das, dass er kaum mehr in die Bank, also seinen Arbeitsplatz, gelassen

wird. «Dafür lernte ich, möglichst schnell vor der Polizei wegzurennen», erzählt er heute lachend.

Schnarchen als Warnzeichen

Nach einem Jahr in Frankreich ist Schweitzers Entdeckungsdrang noch nicht gestillt. Nach langen Diskussionen mit der Chefetage darf er zwei Jahre nach London in eine Aussenstelle des Bankvereins. Ein Glücksfall, wie sich später herausstellt: In London lernt Schweitzer seine zukünftige Frau kennen. Die gebürtige Österreicherin zieht nach dem London-Aufenthalt mit ihm in die Schweiz, wo sie bis heute leben. Sie ist es auch, welche ihren Gatten auf sein unregelmässiges Schnarchen anspricht. Nachdem sich Schweitzer am Steuer manchmal müde fühlt, meldet er sich vor gut zehn Jahren im Schlaflabor an. Eine Nacht und die Diagnose ist klar: Schlafapnoe. Seither verbringt er keine Nacht mehr ohne die Atemmaske, ein sogenanntes CPAP-Gerät.

Der passionierte Velofahrer erinnert sich zurück: «Es brauchte Überwindung, ins Schlaflabor zu gehen. Eine Nacht unter den Augen der Ärzte zu verbringen und total verkabelt zu sein, war teilweise sehr unangenehm. Zum Beispiel beim Gang auf die Toilette. Doch im Nachhinein war ich faszi-

niert davon, wie genau die Ärzte mir all meine Atemaussetzer aufzeigen konnten.» Nach der Diagnose erhält Schweitzer bei LUNGE ZÜRICH eine auf sein Gesicht angepasste CPAP-Maske.

Mut wird belohnt

Der Mut, sich testen zu lassen, sei es, welcher vielen unter Schlafapnoe leidenden Personen fehle. Wirklich gestört habe Schweitzer seine Müdigkeit eigentlich nie – dachte er, bevor er die Maske erhielt. «Erst als ich einige Nächte mit einer CPAP-Maske verbracht habe, bemerkte ich den Unterschied.» Es lohne sich, diesen Test im Labor durchzuführen. Durch den zusätzlichen und vor allem erholsamen Schlaf fühle man sich am Tag sofort wacher und konzentrierter. «Und nicht nur ich, auch meine Frau konnte wieder ruhiger schlafen», fügt Schweitzer hinzu. Mit dem Geräusch des Gerätes habe sie, im Gegenteil zum lauten Schnarchen, nie Probleme bekundet.

Schweitzer arbeitet als Leiter einer Risiko-Kontrollgruppe bei der UBS und ist somit verantwortlich für Teams in Zürich, London, New York, Stamford und Hongkong. Er reist viel. Seit der Diagnose immer mit dabei: sein CPAP-Gerät. Weder am Zoll noch bei Übernachtungen in Hotels oder anderen Unterkünften ist das Gerät ein Problem. Nur in einer Skihütte, welche keinen Strom hat, muss Schweitzer einmal auf das Gerät verzichten. Die Folge: Er fühlt sich müde und wacht immer wieder auf, so sehr hat er sich an die Maske gewöhnt.

Darth Vader im Spital

Im Jahr 2008 muss Schweitzer einen schweren Rückschlag einstecken: Bei einem Velounfall in Österreich bricht er sich beinahe alles, was man im Gesicht brechen kann: Jochbein,



Kiefer, Nasenbein – er muss sein Gesicht in Salzburg komplett operieren lassen. Doch völlig unerwartet lässt er sich auch im Spital von der CPAP-Maske durch die Nacht begleiten. Trotz der Brüche kann er die Maske tragen. Nur die Ärzte in Österreich konnten ihren Augen kaum trauen, als sie die Maske sahen, welche ein wenig an Darth Vader aus dem Film Star Wars erinnert. «Die Ärzte konnten und trauten der Maske nicht. Die ersten Nächte liessen sie mich sogar überwachen, aus Angst, ich würde ersticken. Eine kuriose Situation.» Trotz der Bedenken der Ärzte im

Nachbarland war Schweitzer froh, dass er die Maske auch im Spital tragen durfte: «Ich brauche sie zum Schlafen!»

Wenn der heute Pensionierte an sein CPAP-Gerät denkt, kann er nur einen negativen Punkt aufführen, welchen es mit sich bringt: Das ständige Erklären, wenn Bekannte fragen, was das für eine Maske sei. Doch an die Fragen wie auch an die Maske selbst gewöhne man sich schnell. «Wenn man statt hundert nur noch drei bis vier Mal in der Nacht erwacht, nimmt man diesen Umstand gerne in Kauf.»



Video

Schauen Sie sich einen Film von LUNGE ZÜRICH zu Schlafapnoe an:
www.lunge-zuerich.ch/wissen/schlafapnoe/film



Test

Füllen Sie den online Schlafapnoe-Risikotest aus:
www.lunge-zuerich.ch/schlafapnoe-test

Schlafapnoe-Syndrom

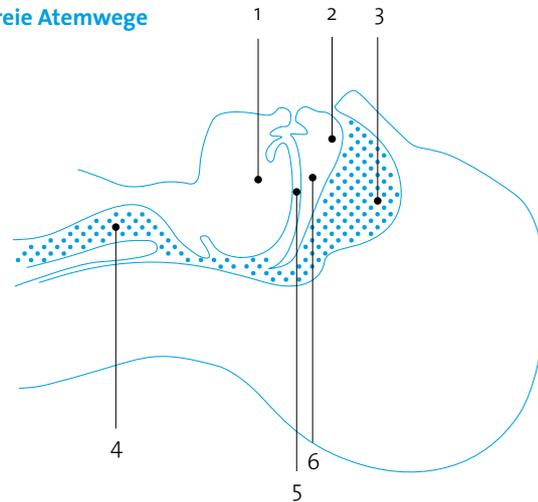
Beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom entspannt sich die Rachenmuskulatur während des Schlafs so stark, dass sie die Atemwege verengt oder blockiert. Dadurch können die betroffenen Personen im Schlaf nicht mehr atmen: für einige Sekunden oder sogar für mehr als eine Minute. Während den Atempausen fällt der Sauerstoff ab. Dieser Sauerstoffabfall führt zu einer Weckreaktion. Die Betroffenen schnappen dann meist nach Luft. Die Atemaussetzer wiederholen sich ständig und führen zu einer Zerstückelung des Schlafes.

Die Betroffenen selbst merken davon in der Regel nichts. Der Schlaf bringt ihnen jedoch keine Erholung, tagsüber sind sie oft müde und unkonzentriert. Meist ist das Tragen einer Atemmaske, einer sogenannten CPAP-Maske, die einzig erfolgreiche Therapie. Das Gerät leitet einen erhöhten Druck in die Atemwege, wodurch das Erschlaffen verhindert wird. Dadurch ist Schlafen ohne Schnarchen oder Atemaussetzer möglich.

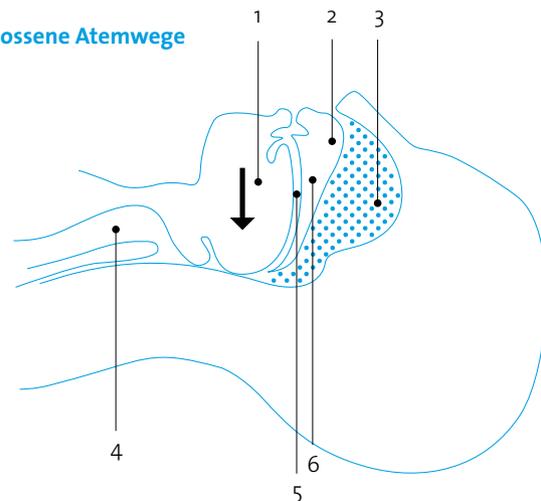
Wer nachts schnarcht und tagsüber extrem müde ist, sollte beim Hausarzt abklären lassen, ob eine Schlafapnoe vorliegt. Die nächtlichen Atemaussetzer und die Tagesmüdigkeit können Unfälle und langfristig Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen. Eine gezielte Therapie hilft meist rasch. Von Schlafapnoe Betroffene sind teilweise jahrelang extrem müde. Sie können sich nicht konzentrieren und leiden unter verschiedensten Beschwerden von Kopfschmerzen bis zu Depressionen, ohne zu wissen, was ihnen fehlt. Mindestens vier Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen zwischen 30 und 60 Jahren leiden in der Schweiz unter einer obstruktiven Schlafapnoe – häufig ohne es zu wissen.

LUNGE ZÜRICH sensibilisiert die Bevölkerung für die oft unerkannte Krankheit. In enger Zusammenarbeit mit Lungenspezialisten betreut der Verein über 4000 Schlafapnoe-Betroffene im Kanton Zürich.

Freie Atemwege



Verschlussene Atemwege



- 1 Zunge
- 2 Harter Gaumen
- 3 Nasenhöhle
- 4 Lufttröhre
- 5 Mundhöhle
- 6 Weicher Gaumen