

FORSCHUNG

Der Schnarch-Schaden

Peter Spork

Schlafforschung: Wenn mehr Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom eine effektive Therapie erhielten, gäbe es deutlich weniger Unfälle.

US-Forscher wollen jedes Jahr 980 Menschenleben retten und sechs Milliarden Euro sparen. Dies ist kein neues Versprechen zur Präsidentschaftswahl, sondern Fazit einer riesigen Datenanalyse über starkes Schnarchen und Verkehrsunfälle. In der aktuellen Ausgabe des Schlafforschungsmagazins "Sleep" (Band 27, Seite 453) rechnen die Ärzte vor, was zumindest theoretisch passiere, würde man alle US-amerikanischen Autofahrer mit dem so genannten obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom behandeln.

Die Ärzte analysierten Literatur aus den vergangenen 24 Jahren: Studien über die Häufigkeit des krankhaften, von Atempausen begleiteten Extremschnarchens, Untersuchungen über den Erfolg der verschiedenen Therapien und Unfallstatistiken, die auch eine Aussage über die Müdigkeit der Verursacher zuließen. Heraus kam, "die erste Studie, die den Einfluss der obstruktiven Schlafapnoe auf die Gesellschaft quantifiziert", sagt Hauptautor Alex Sassani von der Universität in San Diego, Kalifornien.

Mehr als 800 000 Unfälle wurden zum Beispiel im Jahr 2000 in den USA durch übermüdete, medizinisch nicht versorgte Schwerstschnarcher verursacht, darunter 1400 Todesfälle. 980 davon hätten verhindert werden können, wenn man für die bestuntersuchte Behandlungsmethode, die so genannte Überdruckbeatmung mit Hilfe einer Atemmaske, eine vorsichtig geschätzte Erfolgsquote von 70 Prozent annehme, so Sassani. "Würde man in den Vereinigten Staaten alle Autofahrer mit Schlafapnoe-Syndrom behandeln, kostete das 3,18 Milliarden Dollar; 11,1 Milliarden Dollar Unfallkosten würden gespart."

Zwar ist es kaum möglich, die Zahlen einfach auf Deutschland zu übertragen. Die Grundbotschaft gilt hier aber sicher genau wie in allen Nationen mit vielen Schnarchern und reichlich Straßenverkehr: Die Sekundenschlaf-Attacken der unbehandelten Schlafapnoiker sind riskant. Je nach Studie sind Menschen, denen nachts der Atem stockt, drei- bis sechsmal häufiger in Verkehrsunfälle verwickelt als Gesunde. Berufsfahrer haben in vielen Ländern Fahrverbot, wenn sie nicht beweisen, dass ihre Schlafapnoe erfolgreich behandelt wird.

"Zehn bis 20 Prozent aller Unfälle dürften in Zusammenhang mit Müdigkeit stehen", schätzt Uwe Ewert von der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung in Bern. Schlafapnoe und andere krankhafte Schlafstörungen seien aber nicht die einzigen Auslöser. Andere seien übermäßig lange Arbeitstage, der Einfluss von Schlaf fördernden Medikamenten wie Valium oder die Sorglosigkeit vor allem junger Lenker, die noch spät nachts fahren.

Gerade hat der ADAC deutsche Autofahrer sogar darauf hingewiesen, dass sie per Gesetz

nicht am Straßenverkehr teilnehmen dürfen, wenn sie ein unbehandeltes Schlafapnoe-Syndrom haben und andere Verkehrsteilnehmer gefährden. 25 Euro Strafe koste der Verstoß. Im Falle eines Unfalls, der auf erkennbare Übermüdung zurückzuführen sei, drohe unter Umständen sogar die Freiheitsstrafe.

Gewöhnliche Schnarcher brauchen sich indes nicht zu sorgen: Etwa ein Drittel der erwachsenen Mitteleuropäer und sogar die Hälfte der über 60-Jährigen schnarcht. Die große Mehrheit von ihnen ist gesund, und zu Recht haben viele Ärzte Angst, sie zu Kranken zu erklären. "Nur wer zusätzlich zu Atemaussetzern Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Tagesschläfrigkeit hat, leidet am schweren Schlafapnoe-Syndrom", erklärt Holger Hein, Schlafmediziner am Krankenhaus Großhansdorf. Die - je nach Schätzung - ein bis drei Prozent, auf die das zutrifft, werden aber leicht übersehen. Viele gehen nicht zum Arzt, oder die Mediziner erkennen nicht die wahre Ursache der meist diffusen Beschwerden.

Angesichts der Fülle technischer oder chirurgischer Gegenmaßnahmen - und angesichts des Geldes, das damit verdient werden kann - wird eine vergleichsweise simple Therapie-Option im medizinischen Alltag leicht übersehen: Die Änderung von Lebensgewohnheiten. Eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung, weniger Nikotin und mehr Augenmaß beim Umgang mit Medikamenten können helfen. Vor allem aber haben Alkoholverzicht und - zumindest bei der übergewichtigen Mehrheit der Betroffenen - Abspecken das Syndrom oft gelindert.

Weitere Informationen: Buchtipp: Peter Spork: Das Schnarchbuch. Legenden, Auslöser, Gegenmittel. Rowohlt, Reinbek 2001, 8,50 Euro.