

s war, als ob ein Motor die Beine antreiben würde, erinnert sich Gundi Held aus Götzens in Tirol. Ein Bewegungsdrang, der sich vor allem während der Nachtstunden einstellte, und der sich nur besserte, wenn sie aufstand und umherging. Sobald sie sich wieder ins Bett legte, wollten die Beine wieder bewegt werden. Diese motorische Unruhe raubte Nacht für Nacht ihren Schlaf. Sie machte sich auf die Suche nach entsprechender Hilfe und wurde eines Tages durch den Vortrag



Schlafstörungen haben zur Folge, dass die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität massiv sinken.

Priv. Doz. Dr. Michael Saletu

einer Neurologin auf das zugrunde liegende Problem aufmerksam: es handelte sich um das sogenannte Restless Legs Syndrom, die Krankheit der "unruhigen Beine", wie ein Test im Schlaflabor ergab. Ein Medikament hat ihr geholfen. Sie nimmt es seit Jahren dauerhaft ein, damit hat sie den nächtlichen Bewegungsdrang gut im Griff. "Doch wehe, wenn ich vergesse, das Medikament einzunehmen. Dann treten die Beschwerden wieder auf", so die Patientin, die viele Jahre die Selbsthilfegruppe Restless Legs im Bundesland Tirol geleitet hat.

SCHNARCHEN ALS SCHLAFKILLER

Ganz anders gestaltete sich das Schlafproblem von Franz Fötsch. Eigentlich war es seine Frau, die nicht schlafen konnte, weil ihr Mann lautstark schnarchte. Er selbst nahm sein Schnarchen kaum wahr. Allerdings war er am Tage müde und unkonzentriert. "Ich musste bei Autofahrten achtgeben, nicht einzuschlafen", sagt der Grazer. Die Müdigkeit hatte mit den langen Atemaussetzern zu tun, die sein Schnarchen begleiteten. Durch die ein- bis zweiminütigen Atemstillstände kam es zu einer Unterversorgung des Organismus mit Sauerstoff. Auch dieses Schlafproblem hat einen Namen: Obstruktive Schlafapnoe (Apnoe = Atemaussetzer). Mit der Standardtherapie, dem Tragen einer spezi-





Atemaussetzer im Schlaf und Schnarchen sind oft extrem störend. Das Spielen von Blasinstrumenten wie dem Didgeridoo kann die Muskulatur der oberen Atemwege trainieren.

Wer unter dem neurologischen Problem der "unruhigen Beine" leidet, schläft auch unruhig.

ellen Nasenmaske während des Schlafs, die kontinuierlich Luft über die oberen Atemwege zuführt, konnte sich Herr Fötsch nicht anfreunden. Er suchte nach Alternativen und fand sie in logopädischen Übungen und im Spielen des traditionellen australischen Blasinstruments namens Didgeridoo. Gezielt ausgeführt, trainiert es die Muskulatur der oberen Atemwege, sie bleiben dadurch offen, Betroffene können frei durchatmen. Fötsch hat sich durch diese nichtmedikamentösen Maßnahmen von einer hochgradigen in den Bereich einer normalwertigen bis leichtgradigen Schlafapnoe (je nach Trainingsintensität) verbessert. Auch er leitet eine Selbsthilfegruppe, diejenige für Schlafapnoe in der Steiermark.

HILFREICHE EIGENINITIATIVE

Die Schlafstörungen von Frau Held und Herrn Fötsch haben gemeinsam, dass sie die Leistungsfähigkeit der Betroffenen während des Tages beeinträchtigen. Dadurch sinkt die Lebensqualität, Risikofaktoren für schwere Erkrankungen nehmen zu. Ein wesentliches Kriterium, um →