

## Wenn Schnarchen zum Herzinfarkt führt

**Schnarchen an sich ist nicht gefährlich. Riskant wird es, wenn dabei nachts mehrfach der Atem aussetzt. Dahinter kann eine sogenannte Schlafapnoe stecken. Im Landkreis Böblingen macht diese Atemstörung immer mehr Menschen zu schaffen. In den letzten Jahren ist die Krankheitsprävalenz um knapp vier Prozent jährlich gestiegen. Männer sind etwa doppelt so häufig mit Schlafapnoe in Behandlung wie Frauen.**

Sindelfingen, den 29.09.2022. Im Landkreis sind immer mehr Menschen von der sogenannten Schlafapnoe betroffen. Waren es 2017 noch 3.768 AOK-Versicherte, so befanden sich 2021 schon 4.608 Patientinnen und Patienten wegen dieser Atemstörung in Behandlung. In den letzten Jahren ist die Krankheitsprävalenz damit um knapp vier Prozent jährlich gestiegen. Das sind insgesamt knapp 1.000 AOK-Versicherte in 2021 mehr, als noch 2017. Die Fallzahl der Männer liegt bei knapp 3.000. Damit sind die Männer im Landkreis Böblingen etwa doppelt so häufig mit Schlafapnoe in Behandlung wie Frauen. Mit zunehmendem Alter steigt nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) die Wahrscheinlichkeit, ein Schlafapnoe-Syndrom zu entwickeln.

„Bei einer Schlafapnoe handelt es sich um eine schlafbezogene Atmungsstörung. Am häufigsten ist das sogenannte obstruktive Schlafapnoe-Syndrom, welches mit einer Verlegung der oberen Atemwege im Schlaf einhergeht und rund 13 von 100 Männern und sieben von 100 Frauen im Alter von über 40 Jahren betrifft“, erklärt Dr. Alexandra Isaksson, Ärztin bei der AOK Baden-Württemberg. Dabei erschlaffe die Muskulatur in

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**

**Bezirksdirektion**

**Stuttgart-Böblingen**

**Pressestelle**

Presselstraße 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2069-1025

Telefax 0711 2069-91-1026

E-Mail [Wassiliki.Babel@bw.aok.de](mailto:Wassiliki.Babel@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen](http://www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen)

den oberen Atemwegen im Schlaf und der Weg des Atems im Rachenraum werde verengt oder sogar komplett blockiert. „Es kommt deshalb zu lauten Schnarchgeräuschen beim Ein- und Ausatmen und zu Atemaussetzern“, erklärt Dr. Isaksson weiter. Da die Nacht nur wenig Erholung bringt, fühlen sich Betroffene tagsüber häufig schlapp und müde. Dies kann zu einer Einschlafneigung bei monotonen Tätigkeiten führen.

Die Blockade der Atemwege führt dazu, dass der Körper zu wenig Sauerstoff bekommt. In der Folge sinkt der Blutdruck und der Puls verlangsamt sich. Wenn der Atem sekundenlang aussetzt, wird das Atemzentrum im Gehirn alarmiert und löst einen Weckreiz aus. Dieses sogenannte „Arousal“, an das sich Betroffene in der Regel kaum erinnern, bleibt meist nicht ohne gesundheitliche Folgen. „Das kann zu langfristigen Folgen, wie erhöhter Blutdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen“, beschreibt die AOK-Ärztin die Risiken einer Schlafapnoe. Menschen mit einer Schlafapnoe hätten daher ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen. „Abhängig von der Schwere der Schlafapnoe wird Betroffenen zu einer Beatmung mit einer speziellen Maske geraten, die sogenannte CPAP-Therapie. Diese Atemmaske wird nachts während des Schlafs getragen und ist an ein spezielles Gerät angeschlossen, das mit leichtem Überdruck Luft in die Nase und den Mund bläst,“ so Dr. Alexandra Isaksson weiter.

Zur Therapie der obstruktiven Schlafapnoe sollten auch bestehende Risikofaktoren behandelt werden: So kann bei Übergewicht eine Gewichtsabnahme die Atemaussetzer verringern. Auch das Meiden schwerer Mahlzeiten am Abend sowie der Verzicht auf Alkohol und Tabak sind hilfreich. Empfohlen wird zudem, in Seitenlage, statt auf dem

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**

**Bezirksdirektion**

**Stuttgart-Böblingen**

**Pressestelle**

Presselstraße 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2069-1025

Telefax 0711 2069-91-1026

E-Mail [Wassiliki.Babel@bw.aok.de](mailto:Wassiliki.Babel@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen](http://www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen)

**AOK – Die Gesundheitskasse**  
**Stuttgart-Böblingen**  
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Rücken zu schlafen.

Betroffene mit einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom werden häufig von Lungen-Fachärzten (Pneumologen) behandelt – insbesondere, wenn sie eine Therapie mit Atemmaske (CPAP-Therapie) verordnet bekommen.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**

**Bezirksdirektion**

**Stuttgart-Böblingen**

**Pressestelle**

Presselstraße 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2069-1025

Telefax 0711 2069-91-1026

E-Mail [Wassiliki.Babel@bw.aok.de](mailto:Wassiliki.Babel@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen](http://www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen)