

Guter Schlaf = bessere Gesundheit?

Im Rahmen des 18. Sleep and Breathing-Symposiums treffen sich internationale Spezialisten aus dem Bereich der Schlafmedizin im Marinaforum Regensburg zum wissenschaftlichen Austausch in Regensburg. Organisator Professor Dr. Michael Arzt, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II des Universitätsklinikums Regensburg (UKR), spricht mit der Unternehmenskommunikation (UK-Kom) über innovative Therapieansätze wie GLP-1-Rezeptoragonisten („Abnehmspritzen“) zur Behandlung der Schlafapnoe sowie der Einsatz künstlicher Intelligenz, um im Sinne einer Präzisionsmedizin die individuell wirksamsten Therapien für Patienten zu identifizieren.

UK-Kom: Das Symposium on Sleep and Breathing gilt als eines der wichtigsten internationalen Treffen der Schlafmedizin. Warum lohnt sich dieser Blick über Ländergrenzen hinweg und wie profitieren Patientinnen und Patienten ganz konkret von diesem wissenschaftlichen Austausch?

Prof. Michael Arzt: Wir haben das große Privileg, in Regensburg das Who is Who der internationalen respiratorischen Schlafmedizin begrüßen zu dürfen – darunter nicht nur die führenden Expertinnen und Experten, sondern auch die herausragenden Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler. Unsere Gäste kennen die entscheidenden Studien nicht nur – sie haben sie selbst durchgeführt und entwickeln die Diagnostik und Therapien von morgen. Viele von ihnen erarbeiten außerdem die internationalen Leitlinien, nach denen Patientinnen und Patienten weltweit behandelt werden.

Durch den intensiven Austausch auf so einer internationalen Konferenz, können Entscheidungen von morgen besser getroffen werden. Davon profitieren Patientinnen und Patienten.

UK-Kom: Die Schlafmedizin entwickelt sich derzeit rasant weiter. Welche Neuerungen machen Ihnen besonders Hoffnung, dass Menschen mit Schlafstörungen oder Schlafapnoe künftig schneller diagnostiziert und noch besser behandelt werden können?

Prof. Michael Arzt: Die Schlafmedizin erlebt derzeit einen enormen Innovationsschub. In der Diagnostik werden Untersuchungen einfacher und alltagstauglicher: Weniger Kabel, Messungen über längere Zeiträume im häuslichen Umfeld und intelligente Datenanalyse ermöglichen eine präzisere und gleichzeitig patientenfreundlichere Diagnostik.

Auch die Behandlung entwickelt sich rasant weiter. Mithilfe künstlicher Intelligenz und der Auswertung großer Datenmengen können wir immer besser erkennen, welche Therapie für welche Patientin oder welchen Patienten am besten geeignet ist. Statt eines Therapieansatzes für alle können wir die Behandlung künftig immer gezielter auf den einzelnen Menschen zuschneiden. Ein weiterer großer Fortschritt sind neue medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Dass die pharmazeutische Industrie die respiratorische Schlafmedizin als wichtiges Innovationsfeld entdeckt hat, beschleunigt die Entwicklung innovativer Therapien zusätzlich.

UK-Kom: GLP-1-Rezeptoragonisten sind vielen Menschen inzwischen als Medikamente zur Gewichtsreduktion oder Diabetesbehandlung bekannt. Nun wird auch über ihren Einsatz bei Schlafapnoe gesprochen. Was sollten Betroffene darüber wissen? Handelt es sich um einen echten Fortschritt oder eher um eine Therapie für ausgewählte Patientengruppen?

Prof. Michael Arzt: Das ist ein echter und wichtiger Fortschritt – allerdings nicht für alle Menschen

mit Schlafapnoe. Besonders profitieren können Patientinnen und Patienten, bei denen die obstruktive Schlafapnoe mit Adipositas verbunden ist. Durch die deutliche Gewichtsabnahme können Medikamente wie Tirzepatid nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Zahl der nächtlichen Atemaussetzer und weitere gesundheitliche Belastungen erheblich reduzieren. Bemerkenswert ist, dass mit Professor Atul Malhotra auch der Erstautor der entscheidenden, im „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie bei unserem Symposium in Regensburg zu Gast sein wird.

Diese Medikamente ersetzen jedoch nicht grundsätzlich bewährte Therapien wie die Überdruckbeatmung, sondern erweitern unsere Behandlungsmöglichkeiten für eine ausgewählte, zugleich aber sehr große Patientengruppe. Ein wesentliches Problem ist derzeit noch die Kostenerstattung: In Deutschland werden diese Medikamente von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel bei Typ-2-Diabetes übernommen, nicht jedoch allein zur Gewichtsreduktion oder wegen einer Schlafapnoe.

UK-Kom: Künstliche Intelligenz begegnet uns inzwischen in vielen Lebensbereichen, auch in der Medizin. Wie kann sie dabei helfen, Schlafstörungen früher zu erkennen oder Therapien besser auf die Bedürfnisse einzelner Patientinnen und Patienten abzustimmen? Wird dadurch auch der Zugang zu einer guten Versorgung einfacher?

Prof. Michael Arzt: Künstliche Intelligenz wird Ärztinnen und Ärzte nicht ersetzen – sie wird sie unterstützen. Ihre große Stärke ist, dass sie riesige Datenmengen aus Schlafuntersuchungen erkennen und auswerten kann und dabei Zusammenhänge entdeckt, die selbst erfahrenen Fachleuten verborgen bleiben können. So können wir gewissermaßen noch genauer hinschauen. Das hilft uns zum Beispiel dabei, schon vor Beginn einer Behandlung besser einzuschätzen, welche Therapie bei einer bestimmten Patientin oder einem bestimmten Patienten voraussichtlich am erfolgreichsten sein wird. Das erspart manchen Betroffenen unnötige Behandlungsversuche und führt schneller zur passenden Therapie.

Künstliche Intelligenz kann außerdem die Auswertung von Schlafuntersuchungen beschleunigen und Ärztinnen und Ärzte entlasten. Dadurch können Diagnostik und Behandlung effizienter werden und langfristig auch mehr Menschen einen schnelleren Zugang zu einer hochwertigen schlafmedizinischen Versorgung erhalten.

UK-Kom: Viele Menschen unterschätzen die Folgen eines schlechten Schlafs. Welche Auswirkungen kann eine unbehandelte Schlafapnoe auf Herz, Kreislauf und die allgemeine Gesundheit haben?

Prof. Michael Arzt: Gesunder Schlaf ist weit mehr als Erholung. Die American Heart Association zählt ihn seit 2022 zu den acht wichtigsten Faktoren für die Herz-Kreislauf-Gesundheit – auf einer Stufe mit Blutdruck, Cholesterin oder Blutzucker. Bei einer unbehandelten Schlafapnoe kommen zum gestörten Schlaf zudem wiederholte Sauerstoffabfälle hinzu. Das kann Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall begünstigen. Gleichzeitig gibt es zunehmend Hinweise, dass die Behandlung der Schlafapnoe nicht nur Beschwerden lindert, sondern auch Herz und Gefäße schützen kann. Unsere Regensburger Arbeitsgruppe konnte beispielsweise zeigen, dass die Behandlung einer Schlafapnoe unmittelbar nach einem Herzinfarkt die Heilung des Herzmuskels verbessern und dazu beitragen kann, mehr Herzmuskelgewebe zu erhalten.

UK-Kom: Schnarchen, Atemaussetzer oder ständige Müdigkeit am Tag werden oft lange hingenommen. Ab wann sollten Betroffene oder ihre Angehörigen aufmerksam werden und ärztlichen Rat suchen?

Prof. Michael Arzt: Auf jeden Fall sobald Symptome des unerholsamen Schlafes wie Schläfrigkeit, morgendliche Abgeschlagenheit auftreten. Weitere Symptome können nächtliches Aufwachen mit

Atemnot oder häufiges nächtliches Wasserlassen sein. Auch wenn sich der Bluthochdruck mit Medikamenten nur schwer einstellen lässt, sollten Patientinnen und Patienten ärztlich beraten lassen.

UK-Kom: Nicht jede Behandlung beginnt mit Medikamenten oder einem Therapiegerät. Welche Veränderungen im Alltag können Menschen mit Schlafapnoe oder anderen Schlafstörungen selbst anstoßen, um ihren Schlaf und ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern?

Prof. Michael Arzt: Gerade bei der Schlafapnoe können Betroffene selbst viel zu einer erfolgreichen Behandlung beitragen. Bei etwa der Hälfte der Patientinnen und Patienten spielt Übergewicht eine entscheidende Rolle. Deshalb ist eine nachhaltige Gewichtsabnahme – Stichwort „dauerhafte Lebensstilveränderung“ – häufig der wichtigste erste Behandlungsschritt und kann die Schlafapnoe deutlich verbessern. So kann die häufig leider lange Wartezeit auf einen Schlaflabortermin sehr sinnvoll genutzt werden. Entscheidend ist dabei: Kleine, dauerhaft umgesetzte Veränderungen sind meist wirksamer als kurzfristige Maßnahmen. Wer seinen Lebensstil verbessert, kann nicht nur den Schlaf positiv beeinflussen, sondern oft auch die allgemeine Gesundheit und das Herz-Kreislauf-Risiko nachhaltig senken.

Ebenso wichtig ist es, Faktoren zu vermeiden, die die Atemaussetzer verstärken können. Dazu gehören insbesondere Alkohol am Abend und bestimmte Medikamente wie Opiate. Auch eine gute Schlafhygiene – etwa regelmäßige Schlafzeiten, ausreichend Schlaf und eine ruhige Schlafumgebung – trägt zu einem erholsameren Schlaf bei.

UK-Kom: Wenn Sie einer Person, die seit Jahren schlecht schläft oder unter Schlafapnoe leidet, nur einen Rat geben dürften, welcher wäre das?

Prof. Michael Arzt: Suchen Sie professionelle Hilfe auf. Ihnen kann geholfen werden.