

Besser Schlafen dank Gewichtsverlust

Eine Studie australischer Wissenschaftler von der Monash University in Melbourne hat gezeigt, dass ein erheblicher Gewichtsverlust bei stark übergewichtigen Personen zu einem deutlich verbesserten Schlafverhalten führen kann. Die Müdigkeitsgefühle am Tag gehen deutlich zurück und die Lebensqualität steigt merklich.

Das Team um Associate Professor John Dixon stellte bei seinen Untersuchungen fest, dass sich nach dem laparoskopischen Einsatz eines verstellbaren Magenbandes (laparoscopic adjustable gastric banding) das nächtliche Atemmuster bei übergewichtigen Personen deutlich verbesserte und die Schlafqualität zunahm. Darüber hinaus nahmen Depressionssymptome ab und das Selbstwertgefühl der Patienten stieg.

Bis zu achtundvierzig Prozent übergewichtiger Männer und bis zu achtunddreißig Prozent übergewichtiger Frauen leiden unter einer obstruktiven Schlafapnoe - einer Erkrankung bei der sich der Hals im Schlaf verschließt und so die Luftzufuhr verhindert, wodurch der Schlaf des Patienten stark gestört wird. Dieser Wert ist um ein bis zu zehnfaches höher als bei erwachsenen Personen insgesamt. Patienten, die unter obstruktiver Schlafapnoe leiden, haben auch eine stärkere Veranlagung, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln - ein Zustand, der mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ II Diabetes verbunden ist.

Laut Professor Dixon verbrachten Patienten nach einem erheblichen Gewichtsverlust einen größeren Teil ihres Schlafes im so genannten Rapid Eye Movement (REM) Schlaf und in den tieferen Schlafphasen. "Unsere Studie zeigt, dass der Einsatz eines verstellbaren Magenbandes Verbesserungen bei einer Reihe von Problemen bietet, die mit Übergewicht in Verbindung stehen, inklusive obstruktiver Schlafapnoe und Tagesmüdigkeit", so Professor Dixon.

Insbesondere für das Problem der obstruktiven Schlafapnoe scheint ein starker Gewichtsverlust die beste Therapieform zu sein. Gegenwärtig ist die Überdruckbeatmung (continuous positive airways pressure) die Haupttherapieform für obstruktive Schlafapnoe. Viele Patienten finden diese aber auf Dauer nur schwer erträglich. Weitere Untersuchungen sollen nun die Vorteilhaftigkeit der Therapieform mittels eines verstellbaren Magenbandes untermauern.

Weitere Informationen: Institut Ranke-Heinemann / Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund – Pressestelle, Friedrichstr. 95, 10117 Berlin - Email: berlin@ranke-heinemann.de - Tel.: 030-20 96 29 593