



Wirksame Schlafapnoe-Therapie trotz Höhenluft.
Bild Adrian Ritter

Forschung in Graubünden

GESUNDHEITLICHE EFFEKTE DER HÖHENLUFT

Wie Schlaf, Höhe und Forschung zusammenfinden

Die Höhe fasziniert die Wissenschaft seit vielen Jahrzehnten. Die Hochgebirgsklinik Davos widmet sich insbesondere der Frage, wie Menschen in grossen Höhen leben, schlafen und atmen können. Wie sich die Höhenluft auf den menschlichen Körper auswirkt, steht dabei im Zentrum der Forschung. Davos bietet dafür einzigartige Voraussetzungen. Die Höhenlage schafft eine natürliche alpine Forschungslandschaft, um die Auswirkungen von Sauerstoffmangel auf gesunde Menschen sowie auf Patientinnen und Patienten zu untersuchen. Wissenschaftliche Untersuchungen bei gesunden Personen in moderater Höhe konnten zeigen, dass die Davoser Höhenluft die nächtliche Sauerstoffversorgung senkt, die Atmung instabiler wird und sich der Schlaf messbar verändert wie zum Beispiel häufigeres Aufwachen oder kürzere Tiefschlafphasen. Trotz subtiler Veränderungen der Schlafarchitektur blieben Aufmerksamkeit und psychomotorische Leistungsfähigkeit

tagsüber weitgehend stabil. Studien zeigen zudem, dass moderate Höhe die Schlafapnoe mit vermehrtem Auftreten von Atempausen verschlechtern und die Sauerstoffversorgung beeinträchtigen kann. Erfreulicherweise lassen sich diese Veränderungen behandeln. Bei einem Höhengaufenthalt empfiehlt es sich deshalb aus gesundheitlichen Gründen, die sogenannte «Continuous Positive Airway Pressure-Therapie» (CPAP) gegebenenfalls in Kombination mit Acetazolamid während der Nacht einzusetzen. Bei der CPAP-Therapie wird über eine Atemmaske kontinuierlich leichter Überdruck erzeugt, wodurch die Atemwege offen gehalten und Atempausen verhindert werden. Acetazolamid ist ein Medikament, das die Atmung anregt und dem Körper die Anpassung an die Höhe erleichtert. Dadurch können die Sauerstoffsättigung und die Schlafqualität verbessert sowie eine ausreichende Korrektur der Schlafapnoe erreicht werden.

Auch Patientinnen und Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, der sogenannten COPD, leiden in der Höhe vermehrt unter Sauerstoffentsättigung, reduzierter Schlafqualität und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Eine Sauerstoffgabe kann die Sauerstoffversorgung deutlich verbessern, das nächtliche Atemmuster stabilisieren und das Herz entlasten. «Unsere Forschung zeigt damit, dass auch Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen Höhengaufenthalte sicher erleben können», sagt PD Dr. med. Tsogyal Daniela Latshang, Chefärztin Pneumologie der Hochgebirgsklinik Davos. «Vorausgesetzt, Therapie und Vorbereitung werden individuell angepasst.»

Viele Forschungsfragen entstehen direkt aus klinischen Beobachtungen und konkreten Fragestellungen des medizinischen Alltags. Aktuell stehen insbesondere die Einflüsse des Schlafs auf die Rehabilitation sowie die Auswirkungen der Höhe auf Schlafuntersuchungen im Fokus. Der Medizincampus Davos bietet dafür ideale Bedingungen. Der translationale Ansatz – von physiologischen Mechanismen über klinische Studien bis hin zu konkreten Therapieempfehlungen – verbindet Forschung und klinische Medizin auf einzigartige Weise und trägt dazu bei, Höhenmedizin und Schlafmedizin kontinuierlich weiterzuentwickeln.

TSOGYAL DANIELA LATSHANG



Tsogyal Daniela
Latshang.
Bild Stefanie
Blochwitz

20 JAHRE ACADEMIA RAETICA

Die Academia Raetica fördert seit 2006 Forschung, Bildung und Wissenschaft im Kanton Graubünden und darüber hinaus. Feiern Sie 20 Jahre Engagement mit uns: Graubünden forscht, am 6. und 7. November im Kongresszentrum Davos. Mehr Informationen: www.gr-forscht.ch

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Beitrags wurde von der Academia Raetica zur Verfügung gestellt: www.academiaaetica.ch.