



# Kaum setzte sich Caterina Nellen hin, kämpfte sie mit dem Schlaf

Caterina Nellen ist von Schlafapnoe betroffen. Heute ist sie beschwerdefrei. Doch von ihrer Erkrankung bekam sie jahrelang nichts mit – ein Zufall führte zu ihrer Diagnose. Ein Porträt.

## Orfa Schweizer

«Letzte Nacht habe ich wunderbar geschlafen – wie immer», sagt Caterina Nellen und lacht. Sie fühle sich den ganzen Tag lang bis in den späteren Abend hinein ausgeruht und fit. Das alles war nicht immer selbstverständlich. Denn vor fünf Jahren wurde bei Caterina Nellen die Diagnose Schlafapnoe gestellt.

Schätzungsweise sind schweizweit mehr als 150'000 Menschen von Schlafapnoe betroffen. Die Dunkelziffer dürfte aber um ein Vielfaches höher sein, man geht von etwa doppelt so vielen Menschen aus, die eigentlich betroffen sind. Aber: Viele von ihnen bemerken von ihrer Erkrankung selbst zunächst nichts. So ging es auch Caterina Nellen.

## Unkontrolliertes Einschlafen abends

Sie habe immer schon gut schlafen können, sei nachts selten aufgewacht, morgens jeweils gut aus dem Bett gekommen und habe sich fit und erholt gefühlt. Doch über längere Zeit hinweg stellte Caterina Nellen fest, dass sie abends gegen 19 oder 20 Uhr immer wieder eingeschlafen sei. «Das war ganz speziell. Ich habe mich nicht einmal müde gefühlt.»

Wenn sie sich abends zu Hause auf das Sofa gesetzt habe, um die Nachrichten im Fernsehen zu schauen, habe sie manchmal zwei, drei Mal zurückspulen müssen,

um sich einen Beitrag ganz anzusehen. Sie schlief immer wieder ein. Und das ohne jegliches Gefühl von Müdigkeit.

Nellen führt eine eigene Praxis in Brig, in der sie unter anderem astrologische Beratungen und Hypnose durchführt. Manchmal leitet sie abends auch Kurse. Das sei besonders schwierig geworden, sagt sie. «Ich habe schon befürchtet, dass ich abends keine Kurse mehr durchführen kann, weil ich, sobald ich mich gesetzt habe, mit dem Einschlafen zu kämpfen hatte.»

Zunächst versuchte sie, sich ihre Symptomatik damit zu erklären, dass man mit zunehmendem Alter nun einmal weniger Energie habe und abends eher müde werde. Doch so richtig plausibel erschien ihr das nicht. Auf die Idee, dass sie von Schlafapnoe betroffen sei, wäre sie aber nie gekommen.

## Mehr als 68 Aussetzer pro Stunde

Unter dem medizinischen Begriff «Apnoe» versteht man Atemaussetzer oder einen Atemstillstand. Bei Menschen mit Schlafapnoe kommt es während des Schlafs zu Atempausen. Die Aussetzer können zu Schwankungen des Sauerstoffgehalts im Blut, zu Stoffwechselstörungen und durch die fehlende Erholung im Schlaf zu einer Belastung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Bleibt eine Schlafapnoe

unbehandelt, erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das schreibt die [Lungenliga](#) auf ihrer Website.

Typischerweise sind Betroffene von Schlafapnoe laute Schnarcher, dies gilt vor allem für Männer. Zu den weiteren typischen Symptomen der männlichen Betroffenen gehören gemäss [Lungenliga](#) Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, nächtliches Schwitzen und ein erhöhter Blutdruck. Bei

«Im ersten Moment habe ich die Ärztin gefragt, ob sie sicher sei, dass sie die Resultate nicht verwechselt habe.»

**Caterina Nellen**  
Betroffene Schlafapnoe

den Frauen äussert sich eine Schlafapnoe häufig durch morgendliche Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Depressionen und Stimmungsschwankungen. Schlafapnoe-Patienten berichten zudem häufig von sogenanntem

Datum: 14.03.2025

Autor: Orfa Schweizer

Sekundenschlaf.

Doch ausser der Tatsache, dass sie schon seit Jahren wusste, dass sie schnarche, verspürte Caterina Nellen keines der Symptome. Es sei schlicht ein glücklicher Zufall gewesen, dass sie sich testen liess. Nellen begleitete spontan jemanden zur Pneumologin, zur Lungenärztin. Sie sass im Wartezimmer, als ihr Blick auf ein Plakat an der Wand fiel: «Immer müde?», stand darauf, darunter der Hinweis, dass es sich um Schlafapnoe handeln könnte und dass man sich hier in der Praxis testen lassen könne. «Spontan fragte ich die Praxisassistentin, ob diese Untersuchung denn aufwendig sei. Sie verneinte und gab mir ein Gerät zum Test mit», erinnert sich Nellen.

Also schloss sie sich vor dem Zubettgehen mit einigen Elektroden an das Gerät an, brachte das Gerät dann zur Auswertung zurück in die Praxis und setzte sich ohne grosse Erwartungen ins Wartezimmer, um auf die Ergebnisse zu warten. Die Pneumologin klärte Caterina Nellen dann darüber auf, dass ihr Atem pro Stunde durchschnittlich 68,8 Mal aussetze – und es wurden nur die Aussetzer gemessen, die länger als zehn Sekunden dauerten. «Das hat mich schockiert. Meine erste Frage an die Ärztin war, ob sie sicher sei, dass sie die Auswertungen nicht verwechselt habe», sagt Nellen. Heute lacht sie über die Reaktion. Damals aber war es ihr Ernst.

Caterina Nellen bekam ein CPAP-Gerät mit nach Hause. Nellen steht auf, geht in ihr Schlafzimmer und zeigt auf ein knapp 30 Zentimeter grosses Gerät, an dem mit einem Schlauch eine Maske befestigt ist. Dieses Gerät leitet einen Luftstrom in

eine Nasenmaske, die sich Nellen zum Schlafen aufsetzt. Dadurch bleiben die Atemwege frei und es kommt nicht zu Atemaussetzern. Das Gerät zeigt am Morgen jeweils die Qualität des Schlafes der vergangenen Nacht an und wie viele Atempausen sie nachts pro Stunde durchschnittlich hatte. An diesem Tag zeigt das Display die Zahl 2,2 an – ein Bruchteil der 68,8 stündlichen Aussetzer von früher.

Anfangs habe sie sich geniert, die Maske zum Schlafen aufzusetzen, vor allem vor ihrem Mann. «Dass wir aber schon seit Jahren wegen meines Schnarchens getrennte Schlafzimmer haben, hat es mir aber leichter gemacht», sagt sie und grinst. Dann schaltet sie das Gerät ein. Setzt sie die Maske auf, ist nicht mehr als ein leises Surren zu hören. Nicht lauter als das Geräusch eines Luftbefeuchters oder einer leisen Klimaanlage.

Zu Beginn habe sie sich an die Maske und den Schlauch gewöhnen müssen, sagt Nellen. Aber sie habe nach der ersten Nacht eine deutliche Verbesserung bemerkt. «Ich fühlte mich, als könnte ich bis Mitternacht Bäume ausreissen. Nichts mehr von dieser Müdigkeit am Abend.» Ihre Atemmaske nimmt sie seither überallhin mit. «Lieber, ich vergesse für die Ferien die Hälfte meiner Kleider als mein Gerät», sagt sie.

### Internationaler Tag des Schlafes

Der 14. März ist der internationale Tag des Schlafes. An diesem Tag soll die Öffentlichkeit darauf sensibilisiert werden, dass ein gesunder, erholsamer Schlaf für die Gesundheit eine grundlegende Rolle spiele. Mehr als ein Drittel der Schweizer Bevöl-

kerung leide jedoch an Schlafstörungen. Das schreibt die **Lungenliga** Wallis in einer Mitteilung anlässlich dieses Tages.

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Diese Störungen reichen von Schlafapnoe über Schlaflosigkeit oder das Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom) und können chronische Müdigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, Konzentrationsschwierigkeiten und eine Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens mit sich bringen. Der erste Schritt zu einer angemessenen Behandlung liege überhaupt in der Erkennung.

Dass Caterina Nellen heute so offen über ihre Erkrankung spricht, hat einen Grund: Sie möchte sensibilisieren und aufmerksam machen. Gerade diejenigen, die, so wie sie selbst, nicht die klassischen Symptome für eine Schlafapnoe zeigen, wolle sie ermutigen, sich untersuchen zu lassen, wenn ihnen etwas seltsam vorkomme – wie eben ihre abendliche Müdigkeit.

Die Ursachen für eine Schlafapnoe sind nicht abschliessend geklärt. Es gibt einige Risikofaktoren und gemäss **Lungenliga** ist auch eine erbliche Veranlagung nicht auszuschliessen. Caterina Nellen ist 59-jährig. Als sie ihre Diagnose bekam, war sie etwa in dem Alter, in dem ihr Vater an einem Herzinfarkt verstorben ist. «Er war auch starker Schnarcher. Damals wurden diese Untersuchungen noch nicht gemacht. Ich weiss nicht, ob er nicht auch eine Schlafapnoe gehabt hat.» Manchmal frage sie sich das.

Caterina Nellen ist froh, dass die Erkrankung bei ihr festgestellt wurde und sie damit so gut leben kann. Und seit Jahren ant-

wortet sie auf die Frage nach der letzten Nacht: «Letzte Nacht habe ich wunderbar geschlafen – wie immer.»



Caterina Nellen ist heute dank ihrer Behandlung frei von Beschwerden.

Bilder: pomona.media



Diese Maske setzt sich Caterina Nellen nachts auf. Die Luft, die durch die Maske strömt, wird durch das Gerät befeuchtet, damit es nicht zu einem Austrocknen des Rachenraums kommt.

### Internationaler Tag des Schlafes

Zum 14. März, dem internationalen Tag des Schlafes, bietet die **Lungenliga** Wallis einen Online-Test an, der von einem spezialisierten Forschungsteam entwickelt wurde und eine erste Einschätzung der Schlafgesundheit ermöglichen soll. Aber nur anhand eingehender Untersuchungen durch Fachärzte wie Pneumologen kann eine genaue Diagnose gestellt

und eine geeignete Behandlung vorgeschlagen werden. (sco)