



## Macht CPAP süchtig?

**Frage:** Im Schlaflabor wurde mir ein CPAP-Gerät verordnet. Ein Bekannter, der das Ding auch hat, hat mir gesagt, dass er nicht mehr ohne Maske schlafen kann. Jetzt mache ich mir etwas Sorgen, dass es mir genauso gehen könnte und ich davon nicht mehr loskomme. In der Gebrauchsanleitung des Gerätes habe ich keinen Warnhinweis auf eine Abhängigkeit gefunden. Wie kann ich einer Abhängigkeit vorbeugen?

**Antwort:** Eine Abhängigkeit von der CPAP-Therapie im Sinne einer krankhaften Sucht brauchen Sie ganz sicher nicht befürchten. Das ist ausgeschlossen. Deshalb gibt es auch keinen Grund davor zu warnen.

Wenn sich jemand so wie Ihr Bekannter äußert, dass er ohne Gerät nicht mehr schlafen könne, kann man das zwar doppeldeutig verstehen, aber eine Abhängigkeit wie man es z. B. von Medikamenten oder Drogen kennt, gibt es bei der CPAP-Therapie eindeutig nicht.

Idealerweise macht aber jeder CPAP-Anwender die Erfahrung, dass er durch die Therapie nicht nur seinen erholsamen Schlaf wiedergewonnen hat, sondern auch, dass er wesentlich besser ein- und durchschlafen kann als ohne Gerät. Wer möchte dann noch auf die Maske verzichten, wenn er diese positiven Aspekte der CPAP-Therapie wahrnimmt? Eine CPAP-Abhängigkeit liegt dadurch aber nicht vor.

Die Wahrheit ist leider, dass der genannte Idealzustand von vielen nicht erreicht wird und dass sich die Betroffenen beim Lesen dieses Artikels bestimmt verwundert die Augen reiben. Manchem fällt die Therapie richtig schwer, auch das Ein- und Durchschlafen mit Maske. Das soll hier nicht verschwiegen werden. Die Gründe dafür sind vielfältig. Nach meiner Erfahrung haben viele Betroffene zu wenig Geduld mit sich selber und geben die Therapie wegen Unbequemlichkeiten sowie mangelnder Motivation oder fehlender Unterstützung, zu früh auf. Diesen Betroffenen fehlt folglich die positive Erfahrung des Therapieerfolgs. Schade.

Sie machen sich Sorgen, dass Sie möglicherweise nicht mehr von der CPAP-Therapie loskommen?

Im Prinzip kann man sich jederzeit bewusst gegen die Nutzung der Maske entscheiden und jederzeit die Therapie abbrechen. Doch sollte man sich dabei der Konsequenzen bewusst sein. Die Maske ist ein Hilfsmittel, vergleichbar mit einer Brille oder einem Hörgerät. Nutzt man die Brille, dann sieht man scharf, setzt man

die Brille ab, hat man Sehstörungen. Nutzt man das Hörgerät, dann hört man gut, nimmt man das Hörgerät ab, dann hört man schlecht. Nutzt man die Maske, dann hat man keine Atemaussetzer sondern einen erholsamen Schlaf, nutzt man die Maske nicht, dann hat man wieder die Atemaussetzer und dem Körper fehlt der erholsame Schlaf. Diese Erklärung zeigt auch, dass es sich bei der Maskentherapie um keine vorübergehende Kur handelt, bei der man nach einer gewissen Therapiezeit von der Schlafapnoe kuriert ist. Nein, die CPAP-Therapie ist in der Regel eine lebenslange Therapie, genauso wie man eine Brille oder ein Hörgerät lebenslang braucht.

Insofern macht es absolut Sinn, sich mit einer positiven Einstellung, Disziplin und Motivation, um eine bestmögliche Masken-Integration und Gewöhnung zu bemühen. Also so, wie man sich auch an eine Brille oder an ein Hörgerät gewöhnen kann. Und das gelingt nur durch eigene Praxis, also indem man die Therapie konsequent anwendet und so vertrauen gewinnt. Je besser man mit dem Therapiesystem „eins“ wird und je mehr die Maske zur Selbstverständlichkeit wird, umso weniger störend, angstmachend oder unangenehm wird die Therapie empfunden und umso mehr vermisst man die Maske, wenn man versucht ist, mal ohne zu schlafen.

Also doch Abhängigkeit?

Nun, mal abgesehen von den Atemaussetzern und dem weniger erholsamen Schlaf, den man bei einer Schlafapnoe ohne CPAP-Nutzung hat, fehlt im Idealzustand einer CPAP-Therapie einfach das bestimmte „etwas“, an das man sich gewöhnt hat und mit dem man sich wohl fühlt. Man könnte es vielleicht mit einem Kind vergleichen, dem man den Teddybären wegnimmt, den es zum Schlafen braucht. Ob es sich um einen rein psychologischen Faktor handelt, weiß ich nicht. Aber auch ich kann die Erfahrung Ihres Bekannten bestätigen. Ich schlafe eigentlich jede Nacht mit Maske und Gerät. Es kam aber schon vor, dass ich nachts völlig

übermüdet nach Hause gekommen bin und nur noch ins Bett zum Schlafen wollte. Aus Faulheit, das Therapiesystem anzuschließen und die Maske aufzusetzen, habe ich die Maske dann weggelassen – und konnte trotz der großen Müdigkeit nicht einschlafen. Erst als ich die Maske dann doch aufgesetzt habe, bin ich sofort eingeschlafen. Insofern kann man also durchaus behaupten, dass die CPAP-Therapie in gewisser Weise Sucht-Potential hat, aber in einem ausschließlich positiven Sinne. Weil der Begriff jedoch missverstanden werden kann, ist es wohl besser, ihn nicht im Zusammenhang mit einer CPAP-Therapie zu gebrauchen.

Jedenfalls kann man eigentlich jedem CPAP-Nutzer – auch Ihnen – nur wünschen, dass Sie mit der Therapieanwendung so gut zurecht kommen, dass Sie keine Nacht auf die Nutzung verzichten möchten. Wenn Sie als Schlafapnoe-Betroffener die Maske in der Nacht vermissen, leiden Sie also unter keiner Abhängigkeit, sondern haben einfach den Idealzustand erreicht.

*Fragen, Anregungen, Erfahrungsberichte und Kritik zur Rubrik „Schlafapnoe-Sprechstunde“ nehme ich gerne entgegen, z. B. per E-Mail unter „obergfell@lvbwss.de“. Besuchen Sie auch unsere Homepage „www.schnarcherhilfe.de“. Dort steht z. B. dieser Artikel zum Download bereit.*



*Ulrich Obergfell,  
Vorsitzender des Landesverbandes Baden-Württemberg Schnarchen-Schlafapnoe e. V.*