

## Mögliche Folgen der unbehandelten Schlafapnoe



Müdigkeit am Tag mindert die Leistungsfähigkeit bei der Arbeit und beeinträchtigt die Freude am Leben.



Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Herzmuskelschwäche sind Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe.



In vielen Fällen gehen Herzinfarkt oder Schlaganfall auf eine jahrelang bestehende Schlafapnoe zurück.



Zahlreiche Verkehrs- oder Arbeitsunfälle sind die Folge des Sekundenschlafs durch die Schlafapnoe.



Auch die Zuckerkrankheit geht vielfach auf eine Schlafapnoe zurück.



Die Schlafapnoe verändert auch die Psyche und ruft Depressionen hervor.

## Selbsthilfegruppen im Landesverband Baden-Württemberg Schnarchen-Schlafapnoe e.V.

**Balingen** Karl-Heinz Hartmayer, Tel: 07471 933490

**Böblingen/Sindelf.** Ulrich Oberfell, Tel: 07464 368986

**Esslingen** Werner Waldmann, Tel: 0711 4599495

**Fellbach/Waibl./Backn.** Dieter Kruse, Tel: 0711 5109294

**Freudenstadt** Rolf Fleig, Tel: 07443 91118

**Göppingen** Peter Kattner, Tel: 07161 6512463

**Heilbronn** Edgar Fauth, Tel: 07042 24802

**Herrenberg** Franz Laudenschlag, Tel: 07034 257116

**Immenstadt, Allgäu** Luitgard Happ, Tel: 08323 9980157

**Karlsruhe** Peter P. Bogner, Tel: 0721 590700

**Ludwigsburg** Ulrich Oberfell, Tel: 07464 368986

**Mittelbaden** Rolf Weber, Tel: 07222 935886

**Mosbach** Dietfried Walz, Tel: 06269 45009

**Offenburg** Michael Bartsch, Tel: 07825 869507

**Reutlingen/Tübingen** Werner Müller, Tel: 07121 290287

**Schwäbisch Hall** Werner Kloss, Tel: 07955 2002

**Schwarzwald-Baar** Ulrich Oberfell, Tel: 07464 368986

**Sinsheim** Hilmar Leuck, Tel: 07265 8168

**Stuttgart** Walter Möller, Tel: 0711 3452337

**Ulm/Alb-Donau** Ernst Bosch, Tel: 07321 72424

**Online SHG** Ulrich Oberfell, Tel: 07464 368986

Mehr Informationen im Internet: [www.lvbwss.de](http://www.lvbwss.de)



Schnarchen  
... ist lästig  
Schlafapnoe  
... schadet Herz & Kreislauf  
... mindert Lebensqualität  
... ist lebensbedrohlich

Bei uns finden Sie  
Hilfe



Landesverband Baden-Württemberg  
Schnarchen-Schlafapnoe e.V.

### Die Situation

Schnarchen kann ein Symptom für eine gefährliche Krankheit sein. Dann nämlich, wenn nachts durch Erschlaffung der Schlundmuskulatur die Luftröhre blockiert wird. Das ist häufig bei Älteren und Übergewichtigen der Fall – aber nicht nur bei diesen! Der Schläfer atmet dann nicht mehr (obwohl das Zwerchfell weiterarbeitet) – er hat eine Atempause (Apnoe).

### Die Krankheit

Wenn im Schlaf pro Stunde mehr als 10 Atempausen auftreten, spricht man vom „Schlaf-Apnoesyndrom“, einer Krankheit, die behandelt werden muss. Während der Apnoe-Phasen sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, wobei andererseits der Gehirn-, Blut- und Lungendruck zunehmen und dadurch das Herz überbelastet wird. Wenn das Gehirn dann nicht mehr ausreichend Sauerstoff erhält, wird der Schläfer – ohne es zu merken – geweckt, wobei er besonders laut schnarcht. Man kann sich vorstellen, dass dieser Vorgang, der sich in Extremfällen bis zu 600-mal in der Nacht wiederholen kann, schwerwiegende Folgen hat, die der Schnarcher aber nicht mit seiner Krankheit in Verbindung bringt, weil er selbst ja nichts von den nächtlichen Vorgängen bemerkt.

Er ist „nur“ unausgeschlafen und hundemüde!

### Die Symptome

- Tagesschläfrigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Gedächtnisstörungen
- Kopfschmerz beim Erwachen
- Nachtschweiß
- häufiges nächtliches Wasserlassen
- gesteigerte Reizbarkeit
- morgens Schwindelgefühl

Es treten jedoch keinesfalls immer alle Symptome bei allen Betroffenen auf!

## Die Diagnose

Schon die Partnerin/der Partner kann bereits eine erste grobe Diagnose stellen, denn sie/er hat ebenfalls Schlafprobleme wegen der lauten Schnarchgeräusche und bemerkt auch die eventuellen Atempausen. Der nächste Schritt ist dann die interdisziplinäre Abklärung durch einen Facharzt, den „Schlafmediziner“.



Ambulantes Screening zu Hause in gewohnter Umgebung



## Die Therapie

In leichten Fällen reicht oft schon eine Umstellung der Lebensgewohnheiten aus:

- Gewichtsreduzierung
- Alkoholverzicht am Abend
- Nikotinverzicht
- Verzicht auf Schlafmittel
- geregelte Schlafzeiten

Goldstandard der Therapie: zahnärztlicher Schnarchschutz gegen Schnarchen und Beatmungsmaske bei Schlafapnoe

„Normalen“ Schnarchern kann in der Regel bereits mit einer speziell angefertigten Zahnschiene geholfen werden, die man nachts trägt.

Bei einer Schlafapnoe kommen je nach Schwere des Befundes verschiedene Therapiemaßnahmen in Betracht. Als Goldstandard gilt hier die Maskentherapie, bei der mit einem leichten Überdruck mit Raumluft die Atemwege im Rachen offengehalten werden. Die Therapieeinleitung erfolgt in der Regel in einem Schlaflabor. Dort werden auch mögliche Therapiealternativen individuell erörtert.

## Checken Sie sich selbst

	nie	manchmal	oft	sehr oft
• Schnarchen Sie laut, oder sagen dies andere von Ihnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Wurden bei Ihnen Atemstillstände im Schlaf beobachtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie Schwierigkeiten, lange konzentriert zu bleiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind Sie tagsüber oft schläfrig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nicken Sie tagsüber spontan ein – z. B. beim Autofahren, beim Fernsehen, beim Lesen, am Arbeitsplatz, bei Gesprächen mit anderen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Schlafen Sie abends schlecht ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kommt es vor, dass Sie nachts aufwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Wenn ja, müssen Sie Wasser lassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie dann Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Schlafen Sie unruhig, bzw. ist Ihr Bett morgens zerwühlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kommt es vor, dass Sie schweißgebadet aufwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erarbeitet vom Schlaflabor der Ruhrlandklinik Essen

## Auswertung

Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit „oft“ oder „sehr oft“ beantwortet haben, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt informieren, der dann einen Facharzt („Schlafmediziner“) mit zu Rate ziehen kann.

## Landesverband Baden-Württemberg Schnarchen – Schlafapnoe e.V.

### Verbandsvorsitzender:

Ulrich Oberfell

Tel.: 07464 368986

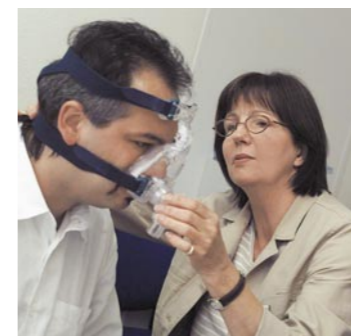
E-Mail: oberfell@lvbwss.de

Mitglied der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e.V.

Mitglied im Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland BSD e.V.



Experten berichten bei den Treffen der Selbsthilfegruppen über Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.



Serviceunternehmen beraten die Patienten vor Ort in allen technischen Fragen der Therapie.

## Selbsthilfegruppen unterstützen Sie

Wir helfen Ihnen mit Informationen vielfältiger Art. Dazu gehören z. B. Broschüren und Patientenratgeber mit hilfreichen Ratschlägen für Schlafapnoe-Betroffene und insbesondere für Therapieanfänger einer Maskentherapie. Über aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse aus unserem Themenbereich informieren eine Patientenzeitschrift, diverse Flyer und ein Mail-Newsletter für unsere Mitglieder. Auch auf unserer Webseite finden Interessierte und Betroffene viele nützliche Hinweise

## Unser Veranstaltungsangebot

In den moderierten Veranstaltungen unserer Selbsthilfegruppen geben wir unser Erfahrungswissen weiter. Dabei geht es z. B. um Themen wie Möglichkeiten zur Therapieoptimierung oder Lösungen für Anwenderprobleme der Gerätetherapie, einschließlich Tipps, Orientierungshilfen und Marktneuigkeiten. Ganz nach dem Motto der Hilfe zur Selbsthilfe besteht hier die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch aus „Betroffenen-Kompetenz“.

Außerdem sind Experten unseres Themengebietes als Vortragsreferenten eingeladen, die über Diagnose, Therapiemöglichkeiten, Therapiealternativen, medizinische Zusammenhänge, medizintechnische Fortschritte, rechtliche Fragen und vieles mehr informieren.

Zusätzlich zu den Präsenztreffen unserer regionalen Gruppen, gibt es auch das Angebot von Online-Veranstaltungen über das Internet.

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Besuchen Sie unsere öffentlichen Veranstaltungen! Profitieren Sie von unserem Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe!**

**Denn Selbsthilfe wirkt!**

**Mehr Informationen über unsere Aktivitäten und Veranstaltungstermine finden Sie im Internet: [www.lvwss.de](http://www.lvwss.de)**