

## 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



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

## Die Therapie

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

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

„Normalen“ Schnarchern kann in der Regel bereits mit kleinen Geräten (dem zahnärztlichen Schnarchschutz) geholfen werden, die man nachts trägt.

Bei häufigen und längeren Apnoe-Phasen wird jedoch die Überdruckbeatmung mit Maske als beste Therapie beurteilt. Der Überdruck bewirkt, dass die Weichteile die Luftröhre nicht mehr blockieren können. Er wird individuell in einem Schlaflabor ermittelt und bereits nach wenigen Nächten fühlt sich der Patient „wie neugeboren“. Viele Symptome verschwinden vollständig, andere bessern sich.

## 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

Fax: 03222 1244044

E-Mail: [oberfell@lvbwss.de](mailto: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.

## Wir helfen Ihnen mit Informationen

Wir nennen Ihnen speziell ausgebildete Fachärzte und die Adresse der medizintechnischen Serviceunternehmen, die Sie bei Ihren Problemen technisch unterstützen können.

## Selbsthilfegruppen unterstützen Sie

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen sind Patienten, die sich zusammengefunden haben, um ihre Probleme gemeinsam besser bewältigen zu können. In der Öffentlichkeit möchten die Selbsthilfegruppen aber auch auf die noch wenig bekannte und gefährliche Krankheit mit ihren weitreichenden Folgen aufmerksam machen.

Die Erfahrung zeigt nämlich, dass die meisten Menschen nächtliches Schnarchen zwar als ziemlich lästig empfinden, in der Regel aber gar nicht wissen, dass sie (oder ihr Partner) vielleicht sogar unter einer ernsthaften Krankheit leiden, die man beseitigen kann. Unsere Bemühungen erfolgen deshalb mit fachärztlicher Unterstützung.

Mit Vorträgen von ausgewiesenen Experten lassen wir uns laufend über medizinische und medizintechnische Fortschritte informieren. Ein ständiger Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen soll zu weiteren Hinweisen und Empfehlungen führen. Deshalb treffen wir uns in regelmäßigen Abständen. Termine und Programme geben wir rechtzeitig allen Mitgliedern bekannt. Gäste sind uns immer herzlich willkommen.

Zusätzlich gibt es für unsere Mitglieder eine technische Anwenderberatung, damit sie auch ständig ihre Therapie problemlos durchführen können. Denn nur eine konsequente Therapie sichert den medizinischen Erfolg – und bringt damit wieder körperliches und seelisches Wohlbefinden zurück. Scheuen Sie sich nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

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

## 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.



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

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

**Bodensee** Ingrid Wolf, Tel: 07545 6852

**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

**Immenstadt, Allgäu** Luitgard Happ, Tel: 08323 987470

**Karlsruhe** Peter P. Bogner, Tel: 0176 43042901

**Ludwigsburg** Hartmut Sehbürger, Tel: 07143 25377

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

**Offenburg** Paul Roth, Tel: 0781 54472

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

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

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

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

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

**Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau** Manfred Marquet,  
Tel: 07304 3755

**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 Lungengefäßdruck 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!