

## **Schlafapnoe, Ich doch nicht, oder...?**

### **Kurztest gibt Hinweise**

Wer schlecht schläft, ist tagsüber ziemlich müde! Das leuchtet ein. Aber Sie schlafen doch immer tief und fest und bis auf das bisschen Schnarchen haben Sie eigentlich keine Probleme.

Und doch fühlen Sie sich nie richtig erholt und sind ständig müde?

Anliegende Fragen können helfen, herauszufinden, ob Sie an Schlafapnoe leiden könnten.

- 1. Schnarchen Sie?**
- 2. Fühlen Sie sich fast jeden Tag müde und schlapp?**
- 3. Leiden Sie häufig unter Kopf-, Schulter -, oder Nackenschmerzen?**
- 4. Nicken Sie oft ein? Vielleicht sogar am Arbeitsplatz, beim Autofahren oder in anderen Situationen, die eigentlich Ihre Aufmerksamkeit erfordern?**
- 5. Können Sie sich schlecht konzentrieren und sind ständig müde und gereizt?**
- 6. Sind Sie übergewichtig und schwitzen nachts stark?**

Wenn Sie **ein bis zwei Fragen mit ja beantwortet haben**, könnte es bereits sein, dass Sie an einer Schlafapnoe leiden. Sprechen Sie Ihren Arzt, am besten einen Lungenfacharzt (Pneumologen) auf den Verdacht an. Er kann bald feststellen, ob eine Schlafapnoe vorliegt. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

## **Schlafraub!**

### **Über 2,5 Millionen Deutsche leiden an Schlafapnoe**

Laut einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) litten 80% der 4.500 wegen der Schlafstörung untersuchten Personen an einem so genannten Schlafapnoesyndrom. Insgesamt haben in Deutschland fast 2,5 Millionen Menschen diese tückische Krankheit, ohne es überhaupt zu wissen.

Bei einer sogenannten „Schlafapnoe“ leiden Betroffene an nächtlichen Atempausen, die länger als 10 Sekunden anhalten. Gleichzeitig kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff während des Schlafs, da die Atmung nicht mehr einwandfrei funktioniert. Für den Schlafenden findet das meist völlig unbemerkt statt – doch genau dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben.

Dutzende nächtliche Atemstillstände führen zu einem kurzen Weckreiz, der nachfolgende Schlaf ist weniger tief und erholsam. Diese Vorgänge finden für den Apnoiker meist unbemerkt statt – doch das kann schwere gesundheitliche Folgen haben. Der erholsame Schlaf kann nicht mehr stattfinden, ständige Müdigkeit am Tag ist die Folge. Auf Dauer werden durch den nächtlichen Sauerstoffmangel auch Organe geschädigt. Der Blutdruck steigt. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein.

### **Termin beim Lungenfacharzt**

Wer ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen

## **Wenn Nachts der Atem stockt... Schlafapnoe – die heimliche Krankheit**

Apnoe kommt aus dem griechischen und bedeutet Windstille. Bei einer sogenannten „Schlafapnoe“ leiden Betroffene an nächtlichen Atempausen, die länger als 10 Sekunden anhalten. Gleichzeitig kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff während des Schlafs, da die Atmung nicht mehr einwandfrei funktioniert. Für den Schlafenden findet das meist völlig unbemerkt statt – doch genau dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben.

### **Apnoe = Atemstillstand**

Im Schlaf eines Apnoikers erschlaffen die Atemwege oberhalb des Kehlkopfs, die stützende Muskulatur gibt nach, die Zunge rutscht leicht nach hinten in den Hals und verschließt den Rachenraum. Der Atemstrom kann nicht mehr richtig passieren. Die Folge ist ein kurzfristiger Atemstillstand, der einen Weckreiz auslöst. Die Nachtruhe wird vorübergehend unterbrochen und in verminderter Schlaftiefe weitergeführt. In den meisten Fällen ist diese Unterbrechung so kurz, dass die Betroffenen sie gar nicht wahrnehmen. Da sich diese Atemstillstände in der Nacht bis zu mehreren hundert mal wiederholen können, spürt der Apnoiker jedoch die Folgen dieser nächtlichen Atem-stillstände.

### **Müde, aber warum?**

Morgens fühlen sich die Betroffenen unausgeschlafen und wie gerädert. Sie sind ständig müde und können Alltag und Beruf nicht mehr richtig bewältigen. Die Lebensqualität ist erheblich vermindert. Da viele Erkrankte gar nicht wissen, dass Sie an dem Schlafapnoesyndrom leiden, können Sie auch nichts dagegen unternehmen. Dr. Andreas Hellmann, Vorsitzender des Bundesverbands der Lungenfachärzte: „Leider ist das Schlafapnoesyndrom immer noch weitgehend unbekannt, dabei leiden in Deutschland über 2,5 Mio. Menschen daran.“

## **Gefahrenquelle Schlafapnoe**

Der nächtliche Sauerstoffmangel, der bei der Schlafapnoe entsteht, schädigt auch Organe und lässt den Blutdruck steigen. Da bei jedem Atemstillstand der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, muss das Herz verstärkt arbeiten, um die Blutzirkulation in Gang zu halten. Dadurch steigt der Blutdruck erheblich. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein.

Doch das sind nicht die einzigen Gefahren. Die extreme Tagesmüdigkeit führt immer wieder zu dem gefürchteten Sekundenschlaf beim Autofahren, der zur tödlichen Gefahr werden kann.

## **Risikofaktoren: männlich und übergewichtig**

Verschiedene Faktoren, wie Übergewicht, Nasenpolypen, vergrößerte Rachenmandeln begünstigen die Erkrankung. Männer sind dabei öfter betroffen als Frauen. Etwa 8% der Männer zwischen 40 und 65 Jahren haben zehn und mehr Apnoen pro Stunde im Schlaf. Übergewicht ist dabei ein zusätzlicher Risikofaktor. In einer Therapie konnte in einigen Fällen das Syndrom durch konsequente Gewichtsreduktion verbessert oder ganz beseitigt werden.

## **Indiz Schnarchen**

Ein wichtiges Indiz ist das Schnarchen. Ein regelmäßiges Schnarchen, das sogenannte „Einfaches-Lärm-Schnarchen“ ist relativ ungefährlich. Hier ertönen die Schlafgeräusche in regelmäßigen Abständen ohne Unterbrechungen. Der Atemfluss ist nicht gestört. Bei Schnarchern, die unregelmäßige Geräusche machen und bei denen lange Pausen entstehen, liegt der Verdacht nahe, dass sie an einer Schlafapnoe leiden.

## **Termin beim Lungenfacharzt**

Wer ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

### **[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)**

Ansprechpartnerin: Johanna Rink, Tel: 0221-13 05 60 60, Beleg erbeten. Danke.

Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die einen erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

### **Erholsamer Schlaf dank Schlafmaske**

Eine wirkungsvolle Maßnahme ist die sogenannte CPAP-Therapie. Dabei handelt es sich um eine Atemmaske, die der Betroffene jede Nacht tragen sollte. Die oberen Atemwege werden durch einen leichten Überdruck von innen so gestützt, dass sie nicht erschlaffen können. Die Schutzwirkung von den gefährlichen Atempausen setzt hier schon bei der ersten Anwendung ein.

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-13 05 60 60  
Beleg erbeten. Danke.

## **Schnarcht Ihr Mann?**

### **Unregelmäßige Schnarchgeräusche können Hinweis auf Schlafapnoe sein**

Jede Nacht dasselbe. Ihr Mann liegt friedlich schlafend neben Ihnen und Sie sind hellwach – weil Ihre Gatte laut schnarcht. Was Sie nervt, könnte für Ihren Mann gesundheitliche Folgen haben. Denn Schnarchen ist ein erstes Indiz auf das sogenannte Schlafapnoe-syndrom.

### **Schnarchen ist nicht gleich schnarchen**

Ein regelmäßiges Schnarchen, das sogenannte „Einfaches-Lärm-Schnarchen“ ist dabei relativ ungefährlich. Hier ertönen die Schlafgeräusche in regelmäßigen Abständen ohne Unterbrechungen. Der Atemfluss ist nicht gestört. Bei Schnarchern aber, die unregelmäßige Geräusche machen und bei denen lange Pausen entstehen, liegt der Verdacht nahe, dass eine Schlafapnoe vorliegt.

### **Nächtliche Atemstillstände**

Bei einer sogenannten Schlafapnoe leiden Betroffene an nächtlichen Atempausen, die länger als 10 Sekunden anhalten. Gleichzeitig kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff während des Schlafs, da die Atmung nicht mehr einwandfrei funktioniert. Für den Schlafenden findet das meist völlig unbemerkt statt – doch genau dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben.

Dutzende nächtliche Atemstillstände führen zu einem kurzen Weckreiz, der nachfolgende Schlaf ist weniger tief und erholsam. Diese Vorgänge finden für den Apnoiker fast

immer unbemerkt statt – doch dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben. Der erholsame Schlaf kann nicht mehr stattfinden, ständige Müdigkeit am Tag ist die Folge. Auf Dauer werden durch den nächtlichen Sauerstoffmangel auch Organe geschädigt. Der Blutdruck steigt. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein.

## **2, 5 Millionen Deutsche leiden daran – überwiegend Männer**

Verschiedene Faktoren, wie Übergewicht, Nasenpolypen und vergrößerte Rachenmandeln begünstigen die Erkrankung. Männer sind dabei weitaus öfter betroffen als Frauen. Etwa 8% der Männer zwischen 40 und 65 Jahren haben zehn und mehr Apnoen pro Stunde im Schlaf. Insgesamt leiden über 2,5 Millionen Deutsche daran. Übergewicht ist dabei ein zusätzlicher Risikofaktor. Bei einer Therapie konnte oft durch eine konsequente Gewichtsreduktion das Syndrom verbessert oder ganz beseitigt werden.

## **Lungenfacharzt stellt Diagnose**

Bei Verdacht auf eine Schlafapnoe, sollte unbedingt ein Lungenfacharzt (Pneumologe) aufgesucht werden. Er kann durch wenige Untersuchungen feststellen, ob tatsächlich ein Schlafapnoesyndrom vorliegt.

Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird dann für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

## **Fünffach erhöhte Unfallgefahr durch Schlafapnoe! Gefürchteter Sekundenschlaf führt immer wieder zu tragischen Unfällen**

23. Januar 2003, 01:10 Uhr, A9 Thüringen. Ein Reisebus mit dänischen Skiurlaubern verunglückt schwer. Drei junge Frauen sterben. Ursache des Unglücks: Sekundenschlaf des Busfahrers.

### **Ursache des Sekundenschlafs: Schlafapnoe**

Immer wieder kommt es aufgrund des gefürchteten Sekundenschlafs zu tödlichen Unfällen. Häufigste Ursache dafür ist die so genannte „Schlafapnoe“.

Bei einer Schlafapnoe leiden Betroffene an nächtlichen Atempausen, die länger als 10 Sekunden anhalten. Gleichzeitig kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff während des Schlafs, da die Atmung nicht mehr einwandfrei funktioniert. Es kommt zu einem kurzfristigen Atemstillstand, der einen Weckreiz auslöst. Die Nachtruhe wird kurzzeitig unterbrochen und in verminderter Schlaftiefe weitergeführt. In den meisten Fällen ist diese Unterbrechung so kurz, dass die Betroffenen sie gar nicht wahrnehmen. Die Folge: Eine extreme Müdigkeit und verminderte Aufmerksamkeit während des Tages. Die Müdigkeit kann so stark sein, dass man ganz unvermittelt einschläft, z. B. beim Autofahren.

### **80% der Schlafstörungen sind Schlafapnoen**

In Deutschland leiden etwa 2,5 Millionen Menschen, oft ohne es zu wissen, an diesem Syndrom. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) berichtet aus einer Studie mit 4500 untersuchten Patienten

mit Schlafstörungen, dass 80% der Schlafstörungen in einem Schlafapnoesyndrom bestanden. Von Apnoikern geht eine Unfallgefahr aus, die fünf mal höher ist, als bei „gesunden“ Autofahrern!

### **Termin beim Lungenfacharzt**

Wer ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

### **Erholsamer Schlaf dank Atemmaske**

Eine wirkungsvolle Maßnahme ist die sogenannte CPAP-Therapie. Dabei handelt es sich um eine Atemmaske, die der Betroffene jede Nacht tragen sollte. Die oberen Atemwege werden durch einen leichten Überdruck von innen so gestützt, dass sie nicht erschlaffen können. Die Schutzwirkung von den gefährlichen Atempausen setzt hier schon bei der ersten Anwendung ein. Ein erholsamer Schlaf wird wieder möglich. Die Unfallgefahr kann erheblich gesenkt werden.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

**[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)**

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.