

Erholsamer Schlaf mit richtigem Atmen ist lebensnotwendig.

Während eines erholsamen Schlafes bildet der Körper Abwehrkräfte gegen Krankheiten und baut neue Kraftreserven auf, die ein **ausgeschlafenes Leben** ermöglichen.

Zu den am meisten verbreiteten Störungen des gesunden Schlafes gehört das Schnarchen. Es beeinträchtigt immer die Lebensqualität aller Schnarcher und Bettpartner bzw. anderer Zuhörer. Schnarchen kann Ausdruck von Krankheiten sein, die von der Schwächung der geistigen und körperlichen Kräfte bis hin zur Lebensbedrohung reichen.

Schnarcher und Nichtschnarcher können an der heimtückischen, noch nicht lange bekannten Krankheit "Schlafapnoe-Syndrom" leiden.

Was heißt Schlafapnoe-Syndrom? Dieser Name steht für Atemstillstände im Schlaf mit einer Dauer von mindestens 10 Sek. und mind. 10 mal pro Stunde. Es wurden aber auch schon Atemstillstände bis zu 3 Min. und bis zu 600 mal pro Nacht festgestellt.

Die Atemstillstände können durch einen Verschluss der oberen Atemwege entstehen. Im Schlaf erschlafft die Muskulatur, die Zunge fällt nach hinten und verschließt die Luftröhre. Da das Zwerchfell aber weiter für die Atmung arbeitet, entsteht ein Unterdruck, der die Atemwege vollständig verschließt. Der extreme Sauerstoffmangel, der dadurch entsteht, verursacht dann unbewusste Aufweckreaktionen. Der Schlafende schnappt mit einem gewaltigen Schnarcher nach Luft.

Diese Atemstillstände können die Ursache dafür sein, dass man sich am Tage müde und zerschlagen fühlt. Das explosionsartige Schnarchen nach den Atemstillständen und starke Tagesmüdigkeit sind die wichtigsten Anzeichen eines Schlafapnoe-Syndroms.

Es gibt aber auch andere Anzeichen, die darauf hindeuten:

- morgendliche Kopfschmerzen
- Verspannungen in Schulter und Nacken
- Konzentrationsschwäche
- Wesensveränderungen
- sexuelle Probleme.

Betroffene leiden oft an Herzrhythmusstörungen und hohem Blutdruck. Sie sind außerdem extrem gefährdet, einen Schlaganfall zu erleiden.

Die Einschlafneigung beim Autofahren und in gleichförmigen Situationen bedeutet zusätzliche Unfallgefahr. Fachleute schätzen, dass in Deutschland von circa 2 Millionen Erkrankungen auch heute nur 60 % erkannt werden.

Je früher aber das Schlafapnoe-Syndrom erkannt und behandelt wird, umso besser sind die Aussichten, die mit der Erkrankung einhergehenden Beschwerden und Folgekrankheiten zu bessern oder gar zu heilen.

In leichten Fällen bringt manchmal schon eine Umstellung der Lebensgewohnheiten eine Besserung wie z.B.

- Gewichtsreduktion,
- Sport,
- kein Alkohol am Abend
- Verzicht auf Schlaf- u. Beruhigungsmittel

Schon der/die Partner/in kann einen ersten Hinweis auf die Diagnose geben, denn er/sie hat wegen der lauten Schnarchgeräusche ebenfalls Schlafprobleme und bemerkt auch die Atemstillstände und das damit verbundene explosionsartige Luftschnappen.

Schon beim geringsten Verdacht sollte man einen Lungenfacharzt aufsuchen. Die SH stellt Ihnen auch gerne einen von Fachleuten mit entwickelten Fragebogen zur Verfügung.

Wir, die Mitglieder der SH Schlafapnoe / chronische Schlafstörungen Solingen e. V., sind Betroffene, die an dem Schlafapnoe-Syndrom oder einer anderen chronischen Schlafstörung leiden und haben uns folgende Aufgaben gestellt:

- Hilfe von Betroffenen für Betroffene
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Aktuelle Informationen zu den technischen Hilfsmitteln sowie deren Anwendung und Pflege
- Aufklärung im medizinischen Bereich durch
 - Vorträge von Fachreferenten zu den verschiedensten Themen der Gesundheitsvorsorge
 - vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Team unseres Schlaflabors

Unsere Mitglieder erhalten von uns zu jedem Gruppenabend eine schriftliche Einladung.

Gruppenabende
jeweils am 2. Dienstag im Monat
immer um 19.00 Uhr

im Vorraum der Kapelle des
Krankenhauses Bethanien gGmbH,
Aufderhöher Str. 169 -175, 42699 Solingen.

Sommerpause ist in den Monaten Juli und August.

Alle Betroffenen und deren Partner/innen sowie alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

+++ wichtig +++ wichtig +++ wichtig +++

Hilfe bei Problemen

erhalten Sie im

Krankenhaus Bethanien

Aufderhöher Str.169-175
42699 Solingen

Sprechstunde:

werktags in der Zeit
zwischen 10.30 Uhr und 12.00 Uhr

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch im
Schlaflabor an. Tel. : 0212 / 63 67 70

VitalAire - immer für Sie da.

VitalAire bietet Therapiekonzepte, Produkte und Service für

Heimbeatmung · Schlafapnoe-Therapie · Monitoring ·
Sauerstoff-Langzeittherapie · Inhalationstherapie ·
Atemtherapie.

VitalAire bietet weiterhin

Unterstützung der Patienten bei der Heimtherapie ·
Zubehörservice · Reparatur- und Wartungsservice ·
Schulungen · Beratungen · Maskensprechstunde ·
Fertigung von Individualmasken.

24h-Service-Telefon:	0800 / 2 51 11 11*
Service-Fax:	0800 / 2 02 02 02*
E-Mail:	info@vitalaire.de
Internet:	www.vitalaire.de

*gebührenfrei

SH Schlafapnoe chronische Schlafstörungen Solingen e. V.

Postfach 12 02 12 · 42677 Solingen

Tel. + Fax: (49) 0212 / 2 64 30 94
www.schlafapnoe-solingen.de
webmaster@schlafapnoe-solingen.de

**Schreiben Sie uns oder rufen Sie an.
Wir versuchen, Ihnen bei der Bewältigung
Ihrer Probleme zu helfen.**

Die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes:

Hartmut Rentmeister, 1. Vorsitzender

Tel. u. Fax: 0212 / 2 64 30 94
- Bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter -
E-Mail: apnoe@hrso.de

Ingrid Hohnrath, 2. Vorsitzende/Schriftführerin

Tel.: 0212 / 4 32 65, Fax: 0212 / 5 99 34 56
E-Mail: i.hohnrath@versanet.de

Siegfried Hohnrath, Schatzmeister

Tel.: 0212 / 5 99 34 55 , Fax: 0212 / 5 99 34 56
- Bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter -
E-Mail: hohnrath@versanet.de

Medizinischer Beirat:

Prof. Dr. med. Winfried J. Randerath
PD Dr. med. Wolfgang Galetke
Dr. med. Diana Krohn



*Macht
Schnarchen
krank ! ?*