

Selbsthilfegruppen in Hessen

- | | |
|--|--|
| Darmstadt
☎ (06162) 4559 | Giessen
☎ (0641) 870170 |
| Bad Sooden-Allendorf
☎ (05542) 2705 | Kassel-Stadt
☎ (0561) 65759 |
| Bad Wildungen
☎ (05682) 71114 | Kassel-Land/Baunatal
☎ (05601) 8489 |
| Frankfurt am Main
☎ (069) 595802 | Marburg
☎ (06407) 7814 |
| Fulda
☎ (0661) 9338992 | Rotenburg/Fulda
☎ (06621) 915628 |
| Bad Arolsen
☎ (05693) 7040 | Eichsfeld
☎ (03605) 544244 |

VdK-Fachverband Schlafapnoe/ Chronische Schlafstörungen

Wurzerstraße 4 a, 53175 Bonn
 ☎ (0228) 82093-0
 ☎ (0228) 82093-46
 ✉ kontakt@vdk.de
<http://www.vdk-schlafapnoe.de>

VdK-Landesfachverband Hessen

Landessprecher Reinhard Müller
 Holzweg 22, 34225 Baunatal
 ☎ (05601) 8489
 ☎ (05601) 9690046
 ✉ mueller@schlafapnoe-kassel.de

Landessprecher Andreas Bensch
 Zum Vogelrain 1 a, 34225 Baunatal
 ☎ (05601) 86806
 ☎ (05601) 9690116
 ✉ andreas.bensch@epost.de

Sozialverband VdK Hessen-Thüringen Landesgeschäftsstelle

INFO-TELEFON (018 01) 835 835

Elsheimerstraße 10, 60322 Frankfurt
 ☎ (069) 714002-0
 ☎ (069) 714002-24
 ✉ hessen-thuringen@vdk.de

Ziele unserer Arbeit

- ▶ Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, Partnerberatung und gegenseitige Unterstützung
- ▶ Partnerschaft mit Ärzten und Hilfsmittelherstellern zur Optimierung von Therapie und Geräten
- ▶ Interessenvertretung der Patienten gegenüber politischen Parteien, Regierungsbehörden auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene sowie allen Versicherungsorganisationen, Krankenkassen etc.
- ▶ Verbesserung gesetzlicher Rahmenbedingungen
- ▶ Aufklärung über aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse in der Schlafmedizin

Selbsthilfe bedeutet

- ▶ Mehr Information
- ▶ Weniger Unkenntnis



Schlafapnoe Atemstillstände im Schlaf und ihre ernsten Folgen



**VdK-Fachverband Schlafapnoe/
Chronische Schlafstörungen**
 Wurzerstraße 4 a, 53175 Bonn

Telefon (02 28) 8 20 93-0
 Telefax (02 28) 8 20 93-46

Internet www.vdk-schlafapnoe.de
 eMail kontakt@vdk.de

▶ Wie schlafen Sie?

Ist Ihr Schlaf tief und ruhig? Wachen Sie frisch und erholt auf? Starten Sie gestärkt in den neuen Tag?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, dann brauchen Sie nicht weiter zu lesen. Aber wenn Sie nur eine dieser Fragen mit Nein beantworten müssen, dann lesen Sie bitte unbedingt weiter, denn bei Ihnen könnte eine behandlungsbedürftige Schlafstörung mit Atemaussetzern während des Schlafs vorliegen. Insbesondere dann, wenn Sie schnarchen. Denn mit Schnarchen sind oft Atemstillstände verbunden.

Atemaussetzer während des Schlafs

verschlechtern nach neuesten Erkenntnissen viele internistische Erkrankungen. Sie bewirken nicht nur Veränderungen der Blutgaskonzentrationen und die typischen nächtlichen Weckreaktionen mit Einschlafattacken am folgenden Tag, sondern haben auch Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem, der Sympathikotonus erhöht sich. Hinzu kommen komplexe Störungen im Mikrostoffwechsel der Gefäßwände. Außerdem werden vermehrt Entzündungsmediatoren ausgeschüttet, die Blutgerinnung wird gestört, die Gefäßelastizität wird eingeschränkt.

Schlafapnoe und Stoffwechsel

Schlafapnoe scheint auch den Fettstoffwechsel zu beeinflussen und die Insulinresistenz zu erhöhen. Diese Faktoren tragen zur fortschreitenden Arterienverkalkung bei. Eine Untersuchung israelischer Ärzte konnte einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Schlafapnoe und Arterienverkalkung herstellen. Sie belegte, dass sich bei Schlafapnoe-Patienten auf der Oberfläche der weißen Blutkörperchen ungewöhnlich viele Moleküle bildeten, die zur Verdickung der Adernwände führen. Außerdem konnte beobachtet werden, wie die weißen Blutzellen freie Radikale produzierten, die die Gefäßwände schädigen, was zur Entwicklung einer Arterienverkalkung beiträgt.

Schlafapnoe und Blutdruck

Es ist schon länger bekannt, dass es Zusammenhänge zwischen Schlafapnoe und Bluthochdruck gibt. Es wird berichtet, dass bei mehr als 15 Atemaussetzern pro Stunde das Risiko überhöhten Blutdrucks dreifach größer ist, als bei Menschen ohne Atemstörung.

Die Folgen überhöhten Blutdrucks sind beispielsweise häufig koronare Herzkrankheiten, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen.

Zwei inzwischen mit medikamentös optimal eingestellten Herzinsuffizienz-Patienten durchgeführte Studien unter Beatmungstherapie haben deren Herzleistung und damit ihre Lebensqualität entscheidend verbessert.

Schlafapnoe und Diabetes

Für Diabetiker mit Schlafapnoe ergibt sich aus den Ergebnissen einer kürzlich durchgeführten Studie, dass sich bei der Behandlung mit der Beatmungstherapie im günstigsten Fall die Insulinresistenz signifikant und anhaltend verringert.

Schlafapnoe und Reflux

Auch bei Reflux (Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre) hat sich herausgestellt, dass diese Erkrankung bei Patienten mit Schlafapnoe zwei- bis dreimal häufiger als bei Gesunden auftritt. Eine zu diesem Symptom durchgeführte Studie ergab eine fast 50prozentige Verminderung der Reflux-Symptomatik unter Beatmungstherapie.

Viele dieser Zusammenhänge bedürfen noch genauerer Klärung. Dennoch hat das, was bereits bekannt ist, schon therapeutische Konsequenzen.

Daraus folgt: Werden die Atemstörungen während des Schlafs durch eine Beatmungstherapie beseitigt, kann sich das positiv auf die jeweilige Grunderkrankung auswirken. Bessert sich die Grunderkrankung, besteht eine Chance, dass die Schlafapnoe ebenfalls zurückgeht. Sie schnarchen unter der Therapie auch nicht mehr.

Schlafapnoe und Schlaganfall

Darüber hinaus gibt es einen engen Zusammenhang zwischen schlafbezogenen Atemstörungen und dem Schlaganfall. Untersuchungen haben ergeben, dass bei Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe die Häufigkeit von Gehirnschlägen um das Drei- bis Zehnfache höher ist als in der Gesamtbevölkerung. Andererseits wurde aber auch festgestellt, dass 60 Prozent der Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben, auch eine schlafbezogene Atemstörung hatten.

Fazit

Selbst Menschen, die nur einen vagen Verdacht hegen, dass sie während des Schlafs Atemaussetzer haben, sollten ihren Hausarzt oder einen Facharzt, der Schlafstörungen diagnostizieren kann, aufsuchen und sich einer entsprechenden Untersuchung unterziehen, bei der durch einfache nächtliche Messung in häuslicher Umgebung das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung nachgewiesen werden kann.

▶ Wer und Was hilft?

Ist durch die ärztliche Untersuchung abgeklärt, dass Sie zur Behebung Ihrer schlafbezogenen Atemstörung eine Beatmungstherapie – auch CPAP-Therapie genannt – benötigen, dann empfehlen wir Ihnen als Fachverband, sich auf der Internetseite <http://www.vdk-schlafapnoe.de> oder telefonisch bei uns oder Ihrer nächstgelegenen VdK-Geschäftsstelle zu informieren, wo eine in Ihrer Nähe befindliche Selbsthilfegruppe zu erreichen ist. Dort können Sie – und zwar am besten vor Ihrer Einweisung ins Schlaflabor – von kompetenten Mitpatienten erfahren, was es bei Ihrer Therapierung im Schlaflabor und bei der weiteren Behandlung zu beachten gilt.

**Machen Sie Gebrauch
von unserem Angebot!**