



Newsletter September/Oktober 2017

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Jahresabschlussfahrt

Wie schon im Newsletter vom Juni per Bildinformation mitgeteilt, findet unsere **Jahresabschlussfahrt** am **19. bis 22. Oktober 2017** statt. Es geht in das **Hotel am Schlossberg in Ziegenrück** am „Thüringer Meer“ (<http://hotel-am-schlossberg-ziegenrueck.de>). Die Anreise ist ab 12:00 Uhr möglich. Einzelheiten erfahren Sie bei Jürgen Haubold (Tel.: s.o.).

Große öffentliche Informationsveranstaltung

Die **Veranstaltung mit Vorträgen von 4 Referenten** am Sonnabend, dem **28.10.2017** von 10:00 bis 16:00 Uhr in Kohren-Sahlis ist gleichzeitig eine **Weiterbildungsmaßnahme** und unsere **Mitgliederversammlung** im Oktober. Nähere **Informationen** entnehmen Sie bitte dem beiliegenden **Faltblatt**.

Beiträge Gesundheit

Schnarchen macht müde - Sekundenschlaf, eine tödliche Gefahr

Die Warnsymptome

Tagesmüdigkeit | Gedächtnisstörungen | Nachtschweiß | gesteigerte Reizbarkeit | Konzentrationsschwäche | Kopfschmerzen beim Erwachen | häufig nächtliches Wasserlassen | Potenzstörungen

Kennen Sie das, bei sich oder dem Partner?

Sie schnarchen unregelmäßig und laut, sind trotz eines langen Schlafes müde und zerschlagen und fühlen sich wie gerädert? Fallen tagsüber in kurze Schlafphasen? Dies sind Merkmale einer gefährlichen Schlafkrankheit. Beim Einschlafen erschlafft die Schlundmuskulatur, der Zungengrund fällt nach hinten und blockiert die Luftröhre. Es entsteht ein Vakuum in der Luftröhre = Atempause (Apnoe).

Die Krankheit Schlafapnoe

Von Schlafapnoe spricht man, wenn in einer Stunde 10 Atempausen von je 10 Sekunden und mehr festgestellt werden. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt im Extremfall bis 60%. (Im Krankenhaus wird bei 80% Blutsauerstoff notbeatmet.) Andererseits nimmt der Gehirn-, Blut- und Lungengefäßdruck zu. Das Herz und der Kreislauf werden überlastet. Eine vom Hirn zum Überleben gesteuerte Weckreaktion, von dem der Patient nichts,

der Partner um so mehr merkt, sorgt für eine explosionsartige Weiteratmung. Diese Traktur, im Extremfall bis zu 600mal in einer Nacht, schwächt den Patienten derart, dass er mit Sicherheit an den Folgen schwer zu leiden hat.

Der Sekundenschlaf im Straßenverkehr

Jeder vierte Verkehrsunfall wird von Fahrern verursacht, die am Steuer einnicken. Damit ist Müdigkeit die häufigste aller Unfallursachen. Ursache für den Sekundenschlaf ist in vielen Fällen die Krankheit Schlafapnoe.

Experten gehen davon aus, dass Müdigkeit mindestens 25 Prozent aller Unfälle im Autoverkehr verursacht. Sie ist damit die häufigste nachweisbare Unfallursache und übertrifft die Anzahl der durch Alkohol und Drogen ausgelösten Unfälle.

Dennoch gelten Schlafstörungen als Bagatelle und finden beim Arztbesuch häufig keine Beachtung. Die Konsequenz ist, dass die Patienten weder ausreichend diagnostiziert noch behandelt werden. So sind weniger als 30 Prozent der Schlafapnoe-Patienten tatsächlich in Behandlung. Der volkswirtschaftliche Schaden ermüdungsbedingter Unfälle ist hoch, in Deutschland wird er auf 20 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.



Auffahrunfall

Quelle: Wikipedia

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/14>

Gerade im Straßenverkehr ist Schlafapnoe ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Fährt man mit einer Geschwindigkeit von 100 km/h, so legt man in einer Sekunde Schlaf 28 Meter blind und reaktionslos zurück.

Daher ist ein unbehandelter Schlafapnoiker in keiner Führerscheinklasse zur Teilnahme am Straßenverkehr zugelassen. Behandelte Schlafapnoiker dürfen nur unter der Bedingung regelmäßiger Kontrolle ein Kraftfahrzeug führen. Ist der Sekundenschlaf von Schlafapnoikern die Ursache eines Unfalls, muss die Versicherung zudem nicht zahlen.

In Deutschland sind ca. 2,5 Millionen Menschen und damit 2 bis 4 Prozent der 20-60-jährigen von Schlafapnoe betroffen. Bei der Schlafapnoe kommt es während des Schlafes immer wieder zu Atemaussetzern. Die Folgen des verminderten Sauerstoffgehaltes im Blut sind gravierend.

Das Tückische ist, dass die Betroffenen häufig überhaupt nicht wissen, dass sie unter Schlafapnoe leiden.

Die Patienten merken nur, dass Sie unter chronischer Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und verminderter Leistungsfähigkeit leiden. Die Konzentrationsfähigkeit lässt deutlich nach und erhöht das Risiko eines Unfalls durch Sekundenschlaf um ein Vielfaches.

Die Folgen der Schlafapnoe

Durch die über Jahre nächtliche Sauerstoffnot kommt es zu folgenden Begleit- und Folgeerkrankungen:

Bluthochdruck-Herzinfarkt/Schlaganfall | plötzlicher Herztod |
Herzrhythmusstörungen | Herzmuskelschwäche |
Potenzstörungen | Depression | Diabetes | Arbeitsunfälle |
Verkehrsunfälle

Die Lebenserwartung der Patienten mit Schlaf-Apnoe-Syndrom ist erheblich verkürzt. Es ist sehr wichtig die Atemstörung zu behandeln.

Darüber hinaus treten erfahrungsgemäß mit dem Lebenspartner massive Konflikte bis hin zur Scheidung bzw. Trennung auf. Auch berufliche Probleme sind damit verbunden.

Die Diagnose

Schon der Lebenspartner kann bereits eine grobe Diagnose stellen, denn auch er hat durch die lauten unregelmäßigen Schnarchgeräusche ungeahnte Schlafprobleme bis hin zu Mordgedanken.

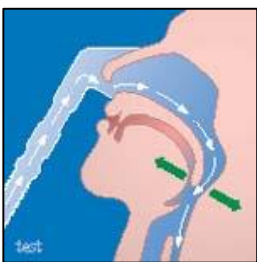
Vertrauen Sie sich Ihrem Hausarzt, Neurologen oder Pneumologen an! Auch der Ansprechpartner der in Ihrer Nähe befindlichen Selbsthilfegruppe hilft Ihnen weiter.

Die Therapie

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

Gewichtsreduzierung | Alkoholverzicht | Nikotinverzicht |
keine Schlafmittel | geregelte Schlafenszeiten |
Behandlung von Bluthochdruck und
Herzmuskelschwäche

Normalen Schnarchern kann in der Regel bereits mit kleinen zahnärztlichen Geräten geholfen werden. Bei häufigen und längeren Apnoe-Phasen wird jedoch die nasale Überdruckbeatmung angewandt. Diese bewirkt, dass die Weichteile im Rachen die Luftröhre nicht blockieren können. (Luftschiemung der Atemwege mittels CPAP-Therapie von 4-10 mbar Druck).



Nasale Überdruckbeatmung

Quelle: Stiftung Warentest (www.test.de/Schlafapnoe-Therapiegeraete)

Die Praxis zeigt, dass bei den meisten Patienten durch das Tragen einer Atemmaske die Probleme beseitigt wurden.

Vor operativen Eingriffen können wir nur warnen. Aus leidvollen negativen Erfahrungen können wir sagen, dass das Problem der Erkrankung durch Operationen nicht gelöst wurde.

Das Ziel des Bundesverbandes Schlafapnoe

Ziel des Bundesverbandes Schlafapnoe Deutschland (BSD) ist es, in der Gesellschaft neben der Aufklärung über die Volkskrankheit Schlafapnoe die Informationsdefizite in der gesamten Bevölkerung abzubauen und gefährdete bzw. betroffene Personen frühzeitig zu einer Diagnose und Therapie zu bewegen. Denn eine rechtzeitige Therapiezuführung würde nicht nur die Therapiekosten senken, sondern auch hohen volkswirtschaftlichen Schaden vermeiden. Besteht der Verdacht auf eine Schlafapnoe, wird der Patient in ein Schlaflabor überwiesen. Hier wird eine Schlafuntersuchung durchgeführt, um die Therapiemaßnahmen einzuleiten. Die wirkungsvollste Therapie ist heute die Behandlung mit Atemtherapiegeräten.

Die Zeitschrift ADAC-Motorwelt informiert in ihrer Ausgabe Nr. 7/2002 wie folgt:

„Risiko. Ist Sekundenschlaf aufgrund von Schlafapnoe Unfallursache, muss die Kasko nicht zahlen. Diese Krankheit verursacht Tagesmüdigkeit. Das Einnicken wertete das Gericht als Bewusstseinsstörung (LG Hannover, ADAJUR Dok.-Nr.19004).“



Sekundenschlaf

Quelle: Auto-Service.de (<http://www.auto-service.de/werkstatt/ratgeber/11116-gefaehrlicher-sekundenschlaf-...html>)

Patienten / Autofahrer aufgepasst:

Ein unbehandelter Schlafapnoiker ist in keiner Führerscheinklasse zur Teilnahme am Straßenverkehr zugelassen. Behandelte Schlafapnoiker dürfen nur unter der Bedingung regelmäßiger Kontrolle!

Nutzen Sie Ihr Therapiegerät regelmäßig! Brechen Sie die Therapie ab, ist es aus mit dem Auto fahren!

Halten Sie Ihre regelmäßigen, überwachten Kontrolluntersuchungen durch Ihren Arzt ein! Ein Unfall kann jeden treffen – auch ohne Sekundenschlaf.

Quelle: Bundesverband Schlafapnoe Deutschland BSD e.V.