



**Gut geschlafen –
ist halb gewonnen**

Gute Nacht - guter Tag!

Liebe Patientin, lieber Patient.

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Und dieser lebensnotwendige Schlaf ist Medizin, Quelle der Erholung und Regeneration für Körper, Geist und Seele. Die Weltgesundheitsorganisation WHO stellte fest, dass Schlaf neben Ernährung und Bewegung eine der drei Säulen für ein gesundes Leben ist.

In den westlichen Industrieländern leiden jedoch fast ein Drittel aller Menschen an Schlafstörungen. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Eine wichtige und zugleich relativ unbekanntere Ursache für einen gestörten Schlaf ist Schlafapnoe. Allein in Deutschland leiden ca. 4 Millionen Menschen an Schlafapnoe, einer Erkrankung, die unbehandelt schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen kann.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre wichtige grundlegende Informationen zu diesem Krankheitsbild geben. Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Ihre Internisten und Kardiologen

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom



So erreichen Sie uns in Ihrer Region



KARDIO - MED 3

ÄRZTEHAUS WEST - HEIDELBERG
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Franz-Knauff-Straße 2-4, 69115 Heidelberg
Tel. 06221 - 87 31 31



INNERE-MED3

DREHSCHLEIBE - WALLDORF
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Bahnhofstraße 1-3, 69190 Walldorf
Tel. 06227 - 87 18 400



KARDIO-MED3

MED-CENTER - HOCKENHEIM
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Reilinger Straße 2, 68766 Hockenheim
Tel. 06205 - 94 95 0



LUNGE-MED3

ALTSTADT - HEIDELBERG
INNERE MEDIZIN, PULMOLOGIE

Friedrich-Ebert-Anlage 30
69117 Heidelberg
Tel. 06221 - 90 55 320

www.KARDIO-MED3.de

Schlafapnoe - Patienteninformation

**Aufgewacht!
Risiken einer Schlafapnoe**



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft (UEBAG)

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom

www.KARDIO-MED3.de



Schlafapnoe - Patienteninformation

Was ist Schlafapnoe?

Der Begriff „Apnoe“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Windstille, Nicht-Atmung. Als Schlafapnoe bezeichnet man krankhafte Atemstillstände während des Schlafens. Dabei kann bei Betroffenen die Atmung bis zu 2 min. bzw. bis zu 100 Mal pro Stunde aussetzen.

Diese krankhaften Atempausen führen zu Sauerstoffmangel, was eine enorme Belastung für Herz und Kreislauf darstellt. Der Körper reagiert mit wiederholtem lebensnotwendigem Aufwecken, das von den Betroffenen oftmals unbemerkt bleibt. Einzig die nachfolgende ausgeprägte Tagesmüdigkeit lässt auf das krankhafte Schlafverhalten schließen. Deutliche Anzeichen für das Schlafapnoe-Syndrom sind neben dieser auffälligen Müdigkeit am Tag ein lautes und unregelmäßiges Schnarchen in der Nacht.

Wie entsteht Schlafapnoe?

Ursache der krankhaften Atemstillstände ist meist eine Erschlaffung der Rachenmuskulatur, die zu einem Verschluss der oberen Atemwege führt. In Folge kann kein Sauerstoff mehr aufgenommen werden, das Gehirn reagiert mit lebensnotwendigem Aufwecken, damit nun die Atemwege schlagartig geöffnet werden können. Der Schlafende nimmt einen tiefen Atemzug, der von lautem Schnarchen begleitet wird.

Welche Folgen kann Schlafapnoe haben?

Am Folgetag sind die Betroffenen müde, unkonzentriert und fühlen sich gerädert. Oftmals leiden sie unter nächtlichem Schwitzen oder Kopfschmerzen und Schwindel nach dem Aufwachen. Auf Dauer verspüren sie eine eingeschränkte Lebensqualität und können ihrem Alltag nicht wie gewohnt nachkommen. Diese Einschränkungen können auf der seelischen Ebene bis hin zu Depressionen führen.

Als weitere Folge der gestörten Nachtruhe schlafen die Betroffenen tagsüber immer wieder mal für einen kurzen Moment ein. Dieser Sekundenschlaf kann im Arbeitsleben und im Straßenverkehr verheerende Konsequenzen haben.

Langfristig birgt Schlafapnoe weitere gravierende Gefahren: Unbehandelt kann sie zu Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Übergewicht, Nierenversagen, Diabetes, Impotenz und Libidoverlust können als Ursache die krankhaften Atemstillstände haben. Auch Stress-Erkrankungen wie Magengeschwür, Tinnitus und Hörsturz sind mögliche Folgen.

Hinweise für Schlafapnoe

Rund 95% aller Betroffenen wissen nichts von ihrer Krankheit. Eine erschreckend hohe Zahl. Hierbei sind vor allem Männer zwischen 30 und 60 Jahren sowie Frauen nach den Wechseljahren betroffen. Sie auch?

- Schnarchen Sie nachts? Laut & unregelmäßig?
- Fühlen Sie sich oftmals müde und erschöpft?
- Haben Sie Probleme, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren?
- Fallen Sie des öfteren in den sogenannten Sekundenschlaf?
- Leiden Sie an Bluthochdruck?
- Hatten Sie schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?
- Haben Sie Übergewicht?

Schlafen Sie gut?

Haben Sie mehr als eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann leiden Sie vielleicht unter Schlafapnoe.

Die Diagnose von Schlafapnoe

Auch hier gilt wie bei vielen anderen Krankheiten: Eine Früherkennung verhindert Spätfolgen. Deswegen ist eine möglichst frühe Diagnosestellung so wichtig. Schlafapnoe ist zu 100% behandelbar.

Wenn Sie bei sich Schlafapnoe vermuten, sprechen Sie uns an. Wir als Ihre behandelnden Ärzte können mittels einer einfachen Untersuchung feststellen, ob Sie an Schlafapnoe leiden.

Dazu geben wir Ihnen ein kleines Gerät mit nach Hause. Zur Nachtruhe befestigen Sie einen kleinen Sensor an einem Finger. Dieser ist mit einem Gerät verbunden, das wie eine Armbanduhr an Ihrem Handgelenk befestigt ist. Automatisch wird nun während Ihres Schlafes der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes gemessen. Die Ergebnisse der Auswertung werden wir Ihnen mitteilen. Sollte Schlafapnoe vorliegen, werden wir mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen. Es kann sein, dass Sie für diese Screening-Untersuchung einen Unkostenbeitrag bei uns zahlen müssen, da die Kostenträger nur in bestimmten Fällen die Kosten hierfür übernehmen.

Ihr gesunder Schlaf ist wichtig. Lebenswichtig.

Wir helfen Ihnen, dass Sie wieder ruhig und erholsam schlafen können.

