

Was ist Schlafapnoe ?

Ø **obstruktive Schlafapnoe**

Während des Schlafes sind Zunge und andere muskulöse Bestandteile des Rachens zeitweise völlig entspannt. Das Schnarchgeräusch entsteht durch hohe Luftgeschwindigkeit, wodurch Weichteile im Rachen beim Ein- und Ausatmen in Schwingungen geraten. Die Zunge rutscht tiefer in den Rachen, die verbleibende Rachenöffnung wird kleiner und kleiner, bis sie sich ganz schließt. Damit setzt das Schnarchen aus und der **Atemstillstand** - die Schlafapnoe - beginnt. Während beim obstruktiven SAS der Atemweg mechanisch verschlossen ist, entsteht

Ø **die zentrale Schlafapnoe**

durch die ausbleibende Steuerung vom Gehirn, die den Atemstillstand verursacht. Das Schnarchen spielt hier keine bis kaum eine Rolle. Mit dem Ausfall des Atems beginnt die Schlafapnoe.

Die Mehrzahl aller Betroffenen haben eine gemischte Form von obstruktiver und zentraler Schlafapnoe.

Das Gehirn bemerkt jeweils einen akuten Notstand und veranlaßt beim Schläfer eine Weckreaktion mit Anspannen der Muskeln. Dazu bewegt oder dreht er/sie sich um. Der Atemweg öffnet sich wieder – bis sich der Vorgang vom neuen wiederholt.

Atemstillstände von mehr als **10 Sekunden bis hin zu 2 und sogar 3 Minuten (!)** wiederholen sich mehrfach während des Schlafes. Häufigkeiten von 100 - 500 Atemstillständen

de während der Nacht sind keine Seltenheit.

Die Schlafstruktur wird zerstört. Diese Menschen kommen nicht in den erholsamen Tiefschlaf, sie haben immer ein verstärktes Schlafbedürfnis.

Symptome wie:

- Ø Herzbeschwerden (bis Herzinfarkt!),
 - Ø hoher Blutdruck (bis Schlaganfall!),
 - Ø morgendlicher Kopfschmerz,
 - Ø unruhiger Schlaf,
 - Ø Konzentrationsschwäche,
 - Ø Einschlafneigung bei der Autofahrt (Sekundenschlaf !),
 - Ø unerklärliche Tagesmüdigkeit,
- und viele andere Beschwerden können die Ursache in der Schlafapnoe haben.

Betroffen hiervon sind Menschen die schnarchen. Dies sind etwa 10 % der Männer ab 40 Jahren, 2 % der Frauen meist nach - aber auch schon vor - der Menopause, aber auch Jüngere und auch Kleinkinder.

Wir sind Mitglied im
Verband Deutscher Selbsthilfen in der Schlafmedizin VDSS

-die IG schlafassoziierter Erkrankungen –

Der Verband ist eine Interessengemeinschaft (IG) von bundesweiten Verbänden, die sich mit verschiedenen und tangierenden Fachgebieten der Schlafmedizin befassen.

Wir sind Mitglied im
Paritätischen Wohlfahrtsverband DPWV

Ein ruhiger Schlaf
- ohne Atemstillstände -
ist die Basis für eine gute
Gesundheit



**Bundesverband
Schlafapnoe Deutschland
BSD e. V.**

Postanschrift:
Turnierstr. 5
55218 Ingelheim
É 06132-41393
Fax: 06132-799734
Info@bsd-web.de
www.bsd-web.de

Bankverbindung des BSD:
Konto-Nummer: 35 13 86 43
BLZ 548 500 10
Sparkasse SÜW Landau

Wir stellen uns vor !

- Ø Gegründet von 9 Selbsthilfegruppen am 07. Juni 1997 in Düsseldorf
- Ø Eingetragen im Juni 1998 in das Vereinsregister von Düsseldorf
- Ø Die Gemeinnützigkeit erteilt vom Finanzamt Wuppertal

Unsere Ziele sind im Wesentlichen:

- v Die Zusammenarbeit wird ausschließlich den Interessen von Selbsthilfen (SH) zur Schlafapnoe dienen.
- v Die Gemeinschaft verfolgt ausschließlich gemeinnützigen Zwecken.
- v Der Zweck der Gemeinschaft ist die Wahrnehmung aller – den lokal begrenzten Bereich ihrer Mitgliedsgruppen überschreitende – Arbeiten und Interessen, wie z. B.
- ◆ bundesweite Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ bundesweite Verhandlungen mit Institutionen – wie Krankenkassen, Ärzteorganisationen - , Industrie, Handel, Politik, Administrationen, Verbänden usw.

- ◆ Beschaffung von Finanzmitteln auf Bundes- und Landesebenen.
- ◆ Gegenseitige Informationen und ggf. Koordination von lokalen Aktivitäten.
- ◆ Zusammenfassung und Verbreitung von Erfahrungen der einzelnen Selbsthilfen.
- ◆ Beobachtung und Zusammenarbeit mit nationalen und internationalen Forschungen und Institutionen.

Es wurde ein Präsidium gewählt, um die Interessen der Mitglieds-Selbsthilfen nach innen und außen wahrzunehmen.

Wir vermitteln Kontakte zu den Mitglieds - Selbsthilfen

Überreicht durch:

Das Präsidium

Vorsitzender:

Hajo Schneider

Turnierstr. 5, 55218 Ingelheim
Tel. 06132 - 41393 p.
Fax. (06132) 799 734 p.
E-Mail: hajo.schneider@bsd-web.de

Stellvertreter

Siegward Grahner

Kettelerstr. 54, 58099 Hagen
Tel. 02331- 66 503, Fax. 02331- 66 709
E-Mail: siegward.grahner@bsd-web.de

Beisitzer:

Helmut Dreher

Hauptstr. 28, 67685 Schwedelbach
Tel. 06374-1514, Tel. 0179-7950845
E-Mail: helmut.dreher@bsd-web.de

Norbert Faul (Schatzmeister)

Gartenstr. 1, 67482 Venningen
Tel.: 06323/980405
Fax: 06323/989823
E-Mail: norbert.faul@bsd-web.de

Udo Laxa

Sandstrasse 16, 97355 Rüdenshausen
Telefon: (09383) 74 60
Fax: (09383) 74 60
E-Mail: udo.laxa@bsd-web.de