

Was ist Schlafapnoe?

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

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 Atmens 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 von neuem wiederholt.

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

- Herzbeschwerden (bis Herzinfarkt)
- hoher Blutdruck (bis Schlaganfall!)
- morgendlicher Kopfschmerz
- unruhiger Schlaf
- Konzentrationsschwäche
- Einschlafneigung bei der Autofahrt (Sekundenschlaf!)
- 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.**

Hans-Joachim Schneider
Hornweg 19
55218 Ingelheim
Telefon (0 61 32) 4 13 93
Telefax (0 61 32) 799 734

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

E-Mail:
hajoschneider@gmx.de
hajo.schneider@bsd-web.de
Homepage: www.bsd-web.de