

Selbsthilfe Schlafapnoe / Atemstillstand e.V. in Essen

vertreten durch: Hans D. Weitermann, Vorsitzender, Tel. / Fax siehe SH – Adresse

Was gibt es noch gegen das Schnarchen, oder welche alternativen (?) Behandlungsmethoden gibt es bei Schlafapnoe zum nCPAP-Gerät?

Teil B. Stimulation, Orale Hilfsmittel und Sonstiges

Zur Erinnerung:

Primäres Schnarchen

Das primäre Schnarchen ist gekennzeichnet durch laute Atemgeräusche der oberen Atemwege im Schlaf ohne Apnoe- (Atemstillstand) und Hypoventilations- (verminderte Atmungs-)phasen. Zusätzlich darf es keinen Nachweis einer Insomnie (Schlaflosigkeit) oder übermäßige Schläfrigkeit, die auf das Schnarchen zurückzuführen sind, geben.

Obstruktive Schlafapnoe

Obstruktive Schlafapnoe ist das Aussetzen (Sistieren) des Luftflusses an Mund und Nase von mehr als 10 s Dauer im Schlaf, hervorgerufen durch krankhaft erhöhtes Zusammenfallen (Kollapsibilität) der außerhalb des Brustkorbes befindlichen Atemwege.

Obstruktives Schnarchen

Obstruktives Schnarchen ist gekennzeichnet durch wiederholt teilweisen Verschluss (Obstruktion) des oberen Atemweges von der Nase bis zur Luftröhre. Hyperkapnie (erhöhter Partialdruck des abgeatmeten CO₂), verminderter Sauerstoffgehalt im Blut und Weckreaktionen können auftreten. Tagesmüdigkeit kann beobachtet werden.

Achtung!

Die folgenden Beschreibungen sind subjektiv, wahrscheinlich nicht zur Charakterisierung ausreichend und nicht vollständig.

Bei den ersten zwei Kategorien wurde eine gewisse Wirksamkeit bei Schlafapnoe durch medizinische, veröffentlichte Untersuchungen nachgewiesen. Die übrigen wirken nach übermittelten Kenntnissen wahrscheinlich (zum Teil) beim primären Schnarchen, nicht unbedingt bei Schlafapnoe.

Alle die folgenden Möglichkeiten haben nach unserer Kenntnis keine Hilfsmittel Nr. der Spitzenverbände der GKV. Sie haben damit keinen Nachweis der Wirksamkeit erbracht. Sie stellen bis zum Nachweis in diesem Sinne keine Alternativen zu den nachgewiesenen Hilfsmittel dar!

1. Elektrische Stimulation der Zungenmuskulatur durch ApnoeStim, Gerät von BMR NeuroTech, Zum Degenhardt 12, 88662 Überlingen

Angewendet wird dieses Verfahren offensichtlich in mehreren Fällen sehr erfolgreich durch PIB GmbH Dr. Geßmann und Dr. Hegemann, Rheinstr. 24, in 47198 Duisburg. Es gibt eine Studie, die von dort abgerufen werden kann. Die Technik basiert auf Untersuchungen der Uni-Klinik in Göttingen. Unterstützend hilfreich sei dazu eine Weste zur Verhinderung der Rückenlage. Siehe weiter unten.

www.pib-zentrum.de/schlaf/index.htm

2. Orale Extrusionsschienen zum Vergrößern der Atemwege im Rachen,

das sind Aufbißschienen, welche den Unterkiefer gegenüber dem Oberkiefer leicht vorziehen.

Dr.Hinz KfO-Labor, Mont Cenis Str. 5, 44623 Herne

Erkodent Erich Kopp, Siemensstr. 3, 72285 Pfalzgrafenweiler

TOMED, Dr. Toussaint GmbH, Finkenweg 17, 64625 Bensheim, www.tomed.com

3. Orale Hilfsmittel, anders

ASSRI, Horst Jürgen Haggert, Dresdener Str. 15, 64579 Gernsheim. Erfinder und selbst Betroffener

Selbsthilfe Schlafapnoe / Atemstillstand e.V. in Essen, Deipenbecktal 171 • 45289 Essen,
Tel. 0201 / 57 06 57 • Fax / 57 27 98 • Internet <http://wiesenetz.de/apnoe> • eMail schlafapnoe.essen@t-online.de

Mitglied im Bundesverband Schlafapnoe Deutschland **BSD** e.V. <http://www.bsd-web.de>

Selbsthilfe Schlafapnoe / Atemstillstand e.V. in Essen

vertreten durch: Hans D. Weitermann, Vorsitzender, Tel. / Fax siehe SH – Adresse

SnoorEx, drückt die Zunge herunter, DEBROMED Vertriebs GmbH, Im Nordfeld 13, 29336 Nienhagen

Bonasona, zieht die Zunge vor, verhindert Zähneknirschen und Aussetzen des Atems, Michel & Popat, Perlbergweg 28, 22393 Hamburg

Schlaftubus von Dr. Diemel, Erfinder und selbst Betroffener; harte Maßnahme, sicherlich wirksam, aber stark gewöhnungsbedürftig, VBM Medizintechnik GmbH, Robert Bosch Str. 7, 72172 Sulz a.N.

4. Theophillin als Medikament. Ein lungenärztliches Mittel, welches über koffeinähnliche Substanzen den Kreislauf im Schlaf anhebt und damit die Muskelentspannung vermindert. Dieses Mittel wird von den Schlafmedizinern nicht mehr als „Mittel der Wahl“ (bei Schlafapnoe!) empfohlen, vielmehr inzwischen wegen der Nebenwirkungen davon abgeraten. Niedergelassene Ärzte verschreiben dennoch gern dieses Präparat. Es sollte darauf hingewiesen werden!

5. Spiro-Tiger als Ausdauer Trainingsgerät für die Atemmuskulatur „ohne Schwindel“ (Lieferantenangabe)! Für Schnarcher, Lungenpatienten, Sportler und Untrainierte, kosten ca. 1980 DM + Zubehör
F & G Dr. Fenyves und Gut Deutschland GmbH, Lotzenäcker 9, 72379 Hechingen
www.idiag.ch/deutsch/spiro_txt_k.html

6. Zur Verhinderung der Rückenlage:

- A. Lagetherapie-Weste vom Sanitätshaus Schaible, Turmstr. 6-8, 72202 Nagold, Tel. 07452 / 8451-0 Fax / - 99; Kosten ca. 290 DM plus Versandkosten
- B. RWV-Weste von RLV-Vertrieb Ernst Fanderl, Am Altenweiher 42, 92318 Neumarkt, Tel. 09181/254 734 Fax / 299 699, Kosten ca. 330 DM
- C. Schnarchstop, Anti-Schnarch Bandage von Werkmeister GmbH, Eschweger Str. 10, 37281 Wanfried, Kosten ca. 150 DM

7. Anti-Schnarchöl Nachtruhe, „Das Gaumensegel würde gestrafft, die lästigen Nebengeräusche verschwinden“ durch die Apotheke, Lieferant Pro Nature Cosmetics GmbH, Oberaustr. 34, 83026 Rosenheim (mit Geld-zurück-Garantie) www.donpotenzo.de/nachtruhe.htm

8. Schnarchbrille SNORSTOP SM 2000, von Bruckhoff Apparatebau GmbH, Brüderstr. 7, 30159 Hannover
Preis ca. 300 DM

9. Nasenpflaster, Fa. 3M Düsseldorf und AirPlus von VOSS life a/s 59, Industriholmen. P.Box 1136, DK-2650 Hvidovre
Erleichtern das Nasenatmen durch von außen wirkende Öffnungskräfte des federnden Pflasters, welche die Nasenlöcher weitet. Wird auch für den Sport angeboten.

10. Nasenspange, Fa. Werner Augenstein, Hohlohstr. 8, 75210 Keltern oder ZELMED Handels GmbH, Bgm.-Aurnhammer Str. 13, 86199 Augsburg
Zur Öffnung der inneren Atemwege in der Nase durch Spreizen der Nasenflügel von innen. Besonders wertvoll - so der Hersteller - bei verkrümmter Nasenscheidewand statt Operation.
Verwendung der Spange setze den CPAP-Druck herunter, so der Hersteller.
Kosten einschl. Versand ca. 300 DM

Für weitergehende Informationen sind wir dankbar!
Hans D. Weitermann
Essen, den 4. Juli 2001