

Befund vor (links) und nach (rechts) Apnoe-Therapie

- ? Schnarchen Sie oder Ihr Partner?
- ? Haben Sie nachts Atemaussetzer?
- ? Sind Sie tagsüber oft müde, kaputt und unkonzentriert?
- ? Sind Sie übergewichtig?
- ? Haben Sie hohen Blutdruck?

Dann lassen Sie sich in unserer Privat- und Selbstzahlerpraxis schlafmedizinisch untersuchen!

Wir bieten Ihnen modernste schlafmedizinische Beratung, Diagnostik und Therapie vollständig ambulant in schöner und ruhiger Atmosphäre.

Bei Privatpatienten werden die Kosten von den Privatkassen übernommen, bei Selbstzahlern bieten wir einen niedrigen Gebührensatz an.

**Besuchen Sie uns!**




**Dr. med. Michael Feld**

Allgemeinarzt • Somnologe (DGSM) • Schlafmediziner

**Praxis für ganzheitliche  
Allgemein- und Schlafmedizin**

Termine nach Vereinbarung  
Privatkassen & Selbstzahler

 Augustinusstr. 11c  
50226 Frechen-Königsdorf

 Telefon: 0 22 34 - 911 99 17

 Fax: 0 22 34 - 911 99 18

 E-Mail: kontakt@dr-michael-feld.de

 Internet: www.dr-michael-feld.de

### Team



Von links: **Dr. med. Michael Feld** (Facharzt für Allgemeinmedizin, Somnologe (DGSM), Schlafmediziner), **Jennifer Nandzik** (Leitende Medizinische Fachangestellte), **Susanne Stürmer** (Medizinische Assistentin), **Elisabeth Kux** (MTA Schlafmedizin)



**Dr. med. Michael Feld**

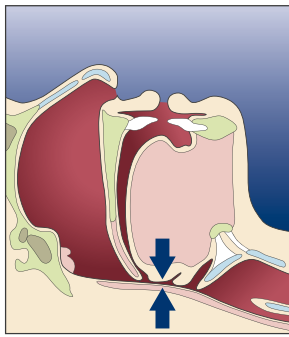
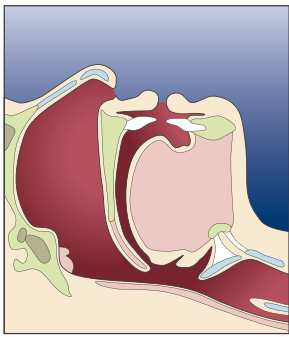
Allgemeinarzt • Somnologe (DGSM) • Schlafmediziner



# Schnarchen & Schlafapnoe

Informationsbroschüre

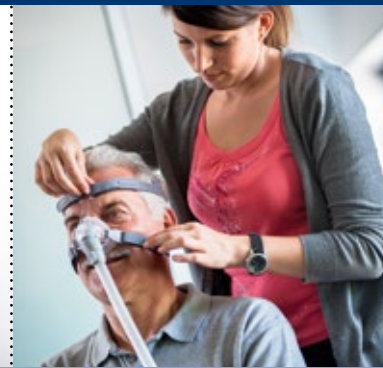
**Praxis für ganzheitliche Allgemein-  
und Schlafmedizin** Privatkassen & Selbstzahler



Normaler und bei Schlafapnoe verlegter Atemweg (blaue Pfeile)



Große Schlafverkabelung (Polysomnographie)



Nächtliche Atemmaske (CPAP-Therapie)



Unterkiefer-Vorschub-Schienen

## Schnarchen und Schlafapnoe

50% aller Männer und 40% aller Frauen über 50 Jahre schnarchen. Schnarchen stört oft nicht nur die Partnerschaft, sondern führt sehr häufig beim Schnarcher selbst zu nächtlichem Stress, da der Körper gegen verengte Atemwege ankämpfen muss. Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungstiefs, Gewichtszunahme, Erektionsstörungen und Bluthochdruck können die Folge sein. Bei mehr als 1/3 der Schnarcher kommt es zusätzlich zu nächtlichen Atemaussetzern (Apnoen), die von wenigen Sekunden bis zu mehreren Minuten dauern und oft mit einem Abfall des Sauerstoffs im Blut einhergehen.

Sauerstoff-Mangel ist ein Alarmsignal für den Körper, der daraufhin alle Systeme auf „Gefahr“ einstellt: Blutdruck, Puls, Muskelspannung, Wachheit, Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttung steigen erheblich an und verhindern oder stören Tiefschlaf, Traumschlaf und nächtliche Erholung. Am nächsten Morgen sind wir dann müde, schlapp, kaputt und schon beim Frühstück oft ausgelaugt. Im Laufe des Tages, wenn uns Konzentration und Leistungsfähigkeit abverlangt werden, können wir uns manchmal nur mit Mühe wach halten, machen Fehler, sind gereizt und bauen evtl. sog. schwere Unfälle.

Insbesondere das Herz-Kreislauf-System reagiert äußerst empfindlich auf das Schnarchen und die nächtlichen Sauerstoffmangelzustände. 80% aller Schlaf-Apnoiker haben einen

erhöhten Blutdruck, das Schlafapnoesyndrom erhöht drastisch die Gefahr für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Depressionen, Impotenz und weitere schwere Erkrankungen.

## Diagnostik

Zunächst findet in unserer Praxis ein ausführliches Gespräch statt, um möglichst viel über Ihren Schlaf, (Vor-)Erkrankungen und eventuelle Medikamente etc. zu erfahren. An einem zweiten Termin wird abends eine ambulante „Schlafverkabelung“ durchgeführt.

Sie bekommen einige bunte Elektroden an Stirn und Kinn geklebt sowie je einen dünnen Stoffgurt um Brustkorb und Bauch gelegt, mit denen Sie wieder nach Hause gehen und in ihrem heimischen Bett wie gewohnt schlafen. Am nächsten Morgen bringen Sie das Gerät zurück und wir werten sämtliche Daten sorgfältig aus.

Je nachdem, über welche Beschwerden Sie im Erstgespräch berichten und welche weiteren Krankheiten o.ä. vielleicht vorhanden sind, nehmen wir Ihnen evtl. am nächsten Morgen oder an einem anderen Tag Blut ab, machen ein Ruhe- und/oder Belastungs-EKG, eine Lungenfunktionsprüfung und/oder eine Ultraschalluntersuchung.

## Therapie

Auch schon reines Schnarchen, ohne Atemaussetzer, stört nicht nur oft die Partnerschaft, sondern kann bereits ernsthaft krank machen, da es durch nächtlich verengte Atemwege zu deutlichem „Nacht-Stress“ mit langfristig ernsten Folgen für den Organismus kommen kann.

Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, Schnarchen und Atemaussetzer ganz zu beheben oder zumindest zu lindern. Bei der echten Schlafapnoe muss zunächst oft eine nächtliche Atemhilfsterapie erfolgen und eine sog. „Schlafmaske“ angepasst werden. Diese Geräte und Masken (sog. CPAP-Therapie) wirken auf den ersten Blick manchmal etwas abschreckend, sind aber wirklich enorm hilfreich und heilsam.

Oft verschwinden Schnarchen und Atempausen bereits nach einer einzigen Nacht mit Gerät und Sie fühlen sich am nächsten Morgen zum ersten mal seit langer Zeit wieder frisch, ausgeruht und fit. Vor allem aber reduziert die CPAP-Therapie die Folgen einer Schlafapnoe wie Bluthochdruck, Tagesmüdigkeit, Impotenz, Depressivität, Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich und ist damit eine sehr wichtige Behandlung. Bei reinem Schnarchen und in leichteren Fällen eines Apnoesyndroms kann auch oft erfolgreich eine sog. Unterkiefer-Vorschub-Schiene angepasst werden. Auf jeden Fall sollten Schnarchen und Schlafapnoe von einem Schlafmediziner abgeklärt werden.