

19.10.2015

Schlafapnoe – das sollte man wissen

Expertin Monika Süß hielt Vortrag



KEB-Vertreter Hermann Praus (l.) dankte Monika Süß für ihren interessanten Vortrag, – Foto: Döringer

Oberkreuzberg. Einen fundierten Vortrag zum Thema "Schlafapnoe – der schleichende Tod bei Nacht" hielt die langjährige Schlaflabormitarbeiterin und Leiterin der SHG-Schlafapnoe Zwiesel, Monika Süß, im Pfarr- und Gemeindezentrum. Sie war vom Ausschuss Erwachsenenbildung im Pfarrgemeinderat eingeladen worden.

Wer im Schlaf unter Atemstillständen (Apnoen) leide, lebe nicht ungefährlich, denn es bestehe Erstickungsgefahr. Auf alle Fälle sollte diese chronische Erkrankung ärztlich behandelt werden, so die Referentin. Bei diesem Leiden bliebe dem Betroffenen sehr oft während des Schlafs die Luft weg. Die Ursachen lägen in einer im Schlaf stattfindenden übermäßigen Erschlaffung der den Rachen umgebenden Muskulatur. Dies führe zu einer Verengung und bei der Einatmung schließlich zum Verschluss der Atemwege. Ein erholsamer Schlaf sei so unmöglich.

Lautes und unregelmäßiges Schnarchen deute in der Regel auf eine Schlafapnoe hin. Die Symptome seien vielfältig: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, eine verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Nervosität und Depressionen könnten z.B. Schlafapnoe als Ursache haben. Was besonders aufschrecke: Schlafapnoe gelte als häufigste Ursache für Sekundenschlaf im Straßenverkehr, so Süß.

90 Prozent aller Betroffenen seien Männer. Besonders Menschen mit Übergewicht gehörten zu den Risikogruppen. Auch Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss, Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie üppige Mahlzeiten am Abend gehörten zu den Faktoren, die das Risiko einer Erkrankung verstärkten. Ein Patentrezept für die Behandlung von Schlafapnoe gibt es nicht. Die Therapie müsse auf jeden Patienten individuell abgestimmt werden. Neben Änderungen im Lebensstil könnten Beatmungsmasken, die die Atemwege während des Schlafes offenhielten, für einen störungsfreien Schlaf sorgen. Neben den Masken gäbe es noch sogenannte "Schnarchschiene", die ein Absinken des Unterkiefers verhindern sollten. Heute wisse man glücklicher Weise mehr über Schlafapnoe. Bei der Aufklärung der breiten Bevölkerung sah die Referentin allerdings noch Nachholbedarf. Selbsthilfegruppen würden verhindern, dass die Betroffenen mit ihrer Krankheit alleine dastünden.

– dö

URL: http://www.pnp.de/region_und_lokal/paid_content/landkreis_freyung_grafenau/grafenau/1842821_Schlafapnoe-das-sollte-man-wissen.html

© 2014 pnp.de