



VERSTÄNDLICHE MEDIZIN

GESUNDHEITSTHEMA DES MONATS:

# Zurück zum gesunden Schlaf

## Schnarchen und Schlafapnoe

Mittwoch, 25. Oktober 2017

17.30 bis 19.30 Uhr

Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz 6

Stadtverordnetensitzungssaal (1.0G)



## Zurück zum gesunden Schlaf – Schnarchen und Schlafapnoe

Schlaf ist für Körper, Geist und Seele unentbehrlich. In dieser Phase wird Erlerntes gespeichert, Erlebnisse des Tages verarbeitet und der Körper regeneriert. Das Schlafbedürfnis und seine Länge sind dabei individuell und unterschiedlich. Gesundheitsgefährdend wird es dann, wenn der Schlaf durch Schnarchen und Schlafapnoe regelmäßig und dauerhaft gestört wird.

### Schnarchen und Schlafapnoe

In vielen Haushalten kann von „Nachtruhe“ kaum die Rede sein, da lautes Schnarchen die Stille unterbricht. Das kann für den Partner schlafraubend sein und die Beziehung belasten. Das Schnarchen an sich ist für den Schnarchenden unproblematisch. Doch je lauter und unregelmäßiger die Schnarchgeräusche werden, desto wahrscheinlicher wird ein nächtlicher kurzer Atemstillstand. Dann ist Schnarchen nicht nur laut und lästig, sondern wird zu einem Risikofaktor für Folgeerkrankungen.

Bei der sogenannten Schlafapnoe sind die Atemwege so stark verengt, dass nicht richtig eingeatmet werden kann. Es gelangt kein Sauerstoff mehr in den Blutkreislauf, sodass das Gehirn nicht mehr ausreichend versorgt wird. Daraus folgt ein kurzes und plötzliches Aufwachen des Betroffenen mit stoßartigem Einatmen. Dieser Vorgang wiederholt sich in der Nacht mehrfach,

der erholsame Schlaf wird massiv gestört und die betroffene Person startet unausgeschlafen in den Tag. Das kann zu Konzentrationschwierigkeiten führen oder sogar zum sogenannten „Sekundenschlaf“, was während der Autofahrt oder am Arbeitsplatz beim Hantieren mit großen Geräten gefährlich werden kann.

### RISIKOFAKTOREN SCHLAFAPNOE

- Schnarchen
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Übergewicht
- Alter über 50 Jahre
- männliches Geschlecht

Als Langzeitfolgen können Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt auftreten. Grund genug, um bei anfänglichen Beschwerden oder dem Hinweis auf unnormale Atmung einen Spezialisten aufzusuchen. Dieser kann ambulant mithilfe eines Messgerätes die Atmung kontrollieren und gegebenenfalls in ein Schlaflabor überweisen. Dort können genauere Messungen durchgeführt werden. →

## PROGRAMM

17.30 Uhr: Begrüßung  
 Stadtrat Dieter Schlempp

Schnarchen und Schlafapnoe: von lästig bis gefährlich – wie erkenne ich den Unterschied?

Solange Schneider-Gêne  
 HNO-Gemeinschaftspraxis, Wiesbaden

Schlafapnoe – Atemlos durch die Nacht  
 Prof. Dr. med. Richard Schulz, MHBA  
 DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten der obstruktiven Schlafapnoe (OSA) und des Schnarchens aus zahnärztlicher Sicht

Dr. med. dent. Dirk Müller  
 Zahnärzte am Kurhaus

Was passiert eigentlich im Schlaflabor?

Dr. med. Nina Dippold  
 HNO-Gemeinschaftspraxis, Wiesbaden

Moderation

Prof. Dr. med. Franz Josef Prott  
 Praxisverbund Wiesbaden e.V.

Die Behandlungsmöglichkeiten werden anschließend individuell auf den Patienten abgestimmt. Ziel ist unter anderem, vorhandene Risikofaktoren zu reduzieren. Zusätzlich ist die CPAP-Therapie (nasal continuous positive airway pressure) eine gängige Behandlung, bei der der Patient eine Schlafmaske verwendet, um die Atmung zu unterstützen.

## Schlafstörungen

Nicht einschlafen können, mehrfach pro Nacht aufwachen, unruhig im Bett liegen oder deutlich vor dem Wecker erwachen – Schlafstörungen belasten und müssen nicht immer mit Schnarchen oder Schlafapnoe zusammenhängen. „Nicht gut schlafen“, das kennt sicherlich fast jeder, denn Stress und private sowie berufliche Probleme können sich auf unseren Schlaf auswirken. Halten die unruhigen Nächte länger an, ohne dass ein Grund ausfindig gemacht werden kann, sollte ein Arzt konsultiert werden. In einem ausführlichen Gespräch können mögliche Faktoren ausfindig gemacht und möglichst behoben werden.

Nicht selten kann unruhiger Schlaf auch ein Anzeichen für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schilddrüsenfunktionsstörungen sein.

Gefördert durch die GKV Hessen



## ► So erreichen Sie unsere Experten

### Dr. med. Nina Dippold

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
HNO-Gemeinschaftspraxis, Wiesbaden  
0611 505950  
info@hno-wiesbaden.de

### Solange Schneider-Gêne

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
HNO-Gemeinschaftspraxis, Wiesbaden  
0611 505950  
info@hno-wiesbaden.de

### Prof. Dr. med. Richard Schulz, MHBA

Notfall- und Schlafmedizin  
Fachbereich Pneumologie/Schlaflabor  
DKD HELIOS Klinik Wiesbaden  
0611 577459  
richard.schulz@helios-kliniken.de

### Dr. med. dent. Dirk Müller

Zahnarzt für Implantologie und Parodontologie  
Zahnärzte am Kurhaus  
0611 505998-0  
info@zahnaerzte-am-kurhaus.de

## ► Hier finden Sie Rat und Hilfe

### Schlafapnoe Selbsthilfe Mainz und Umgebung e.V.

Welschstr. 15 , 65189 Wiesbaden  
0611 88227271  
Fax 0611 88027135  
schlafapnoe-mainz@gmx.de  
www.schlafapnoe-mainz.de

### Information über Wiesbadener Selbsthilfegruppen

0611 31-3777  
gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de

## ► Wichtige Internetadressen

www.bzga.de  
www.gesundheitsinformation.de  
www.wiesbaden.de



Ein neues Konzept der Gesundheitsversorgung:  
Förderung der Gesundheit und der Qualität  
der gesundheitlichen Versorgung sowie der  
Gesundheitsinformation

### VORSTAND

Prof. Dr. Franz-Josef Prott  
Dr. Peter Ferdinand Hanke-Velten  
Dr. Dipl. Biol. Christian Sommerbrodt  
Dr. Jost Elborg | Dr. Michael Weidenfeld

### ALLGEMEINMEDIZIN

Udo Emmrich | Heinz-Ulrich Frank  
Dr. Peter Ferdinand Hanke-Velten  
Dr. Gudrun Kasper-Dahm  
Sylvia Sommer von Falkenburg  
Dr. Claudia Scholz-Wagner

Dr. Sievert Seebens

Dr. Dipl. Biol. Christian Sommerbrodt

Dr. Susanne Springborn

Dr. Christina Wimmenauer

### ANÄSTHESIE

Dr. Michael Sonnabend

### ANGIOLOGIE

Dr. Detlef Schulte-Hürmann

### AUGENHEILKUNDE

Dr. Gerhard Beiter | Dr. Jost Elborg

Dr. Christian Horstmann

Johannes T. Litsch

Dr. Uta Sabine Zyganow

### CHIRURGIE

Dr. Jochen Peter (endovenös)

### DERMATOLOGIE / ALLERGOLOGIE

Dr. Peter W. Broichmann

### ENDOKRINOLOGIE

Prof. Dr. Dr. Elmar Keck

### GYNÄKOLOGIE

Dr. Klaus Doubek

### HÄMATONKOLOGIE / INNERE

Olav Heringer

### HALS-NASEN-OHREN

Dr. Jörg Hempel | Dr. Michael Hempel

Dr. Andreas Schoppe

### HUMANGENETIK

Dr. Dipl. Biol. Eva Schwaab

### INNERE MEDIZIN / RHEUMATOLOGIE

Dr. Wolf-Dieter Wörth

### KARDIOLOGIE

Dr. Eckart Listmann | Dr. Stefan Ott

Dr. Markus Sotiriou

Dr. Michael Stellwaag

### LABORATORIUMS- / UMWELTMEDIZIN

Dr. Ronald Fleischauer

Dr. Helge Riegel

### MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

Prof. Dr. Dr. Knut A. Grötz

### NEUROCHIRURGIE

Dr. Abdollah Afsah-Hedjiri

### NUKLEARMEDIZIN

Dr. Manuela Michaelis

### ORTHOPÄDIE

Dr. Wolfgang Birkhölzer

Prof. Dr. Jörg Bethge

### PALLIATIVMEDIZIN

Dr. Mechthilde Burst

### PATHOLOGIE

Prof. Dr. Annette Fisseler-Eckhoff

### PNEUMOLOGIE

Dr. Jürgen Thomas

### PSYCHOTHERAPIE / DIPL. PSYCHOLOGEN

Dipl. Psych. Helmut Dillmann

Prof. Dr. Jörg Bethge

### RADIOLOGIE

Dr. Klaus Frank | Dr. Peter Grebe

PD Dr. Edgar Rinast

Prof. Dr. Karl Wernecke

### SCHMERZTHERAPIE

Dr. Liliana Tarau

### SPORTMEDIZIN/CHIROTHERAPIE

Dr. Marco Gassen

### STRAHLENTHERAPIE

Prof. Dr. Franz-Josef Prott

Berthold J. Scharding

### UROLOGIE

Prof. Dr. Dragana Filipas

Dr. Michael Weidenfeld

### Veranstalter:

Landeshauptstadt Wiesbaden – Gesundheitsamt

und Praxisverbund Wiesbaden e.V.

Redaktion: Johanna Werner und Daniela Ribeiro

Kommunale Gesundheitsförderung

0611 313777, gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de

Gestaltung: K<sub>2</sub>o, Ullrich Knapp, www.k-2-o.de

Titelfoto: © fotolia – Rido

Druck: BKS, www.bks-wiesbaden.de