



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

HÄMATOONKOLOGIE / 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: K₂o, Ullrich Knapp, www.k-2-o.de

Titelfoto: © fotolia – Rido

Druck: BKS, www.bks-wiesbaden.de