

# Was ist Schlafapnoe?

**Obstruktive Schlafapnoe:** Während des Schlafes sind Zunge und andere muskulöse Bestandteile des Rachens zeitweise völlig entspannt. Das Schnarchgeräusch entsteht durch hohe Luftgeschwindigkeit, wodurch Weichteile im Rachen beim Ein- und Ausatmen in Schwingung geraten.

Die Zunge rutscht tiefer in den Rachen, die verbleibende Rachenöffnung wird kleiner und kleiner, bis sie sich ganz verschließt. Damit setzt das Schnarchen aus und der Atemstillstand – die Schlafapnoe – beginnt.

**Zentrale Schlafapnoe:** Während beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom der Atemweg mechanisch verschlossen ist, entsteht die zentrale Schlafapnoe durch die ausbleibende Steuerung vom Gehirn, die den Atemstillstand verursacht. Das Schnarchen spielt hier keine bis kaum eine Rolle. Mit dem Ausfall des Atems beginnt die Schlafapnoe.

**Die Mehrzahl der Betroffenen hat eine gemischte Form von obstruktiver und zentraler Schlafapnoe.**

Das Gehirn bemerkt jeweils einen akuten Notstand und veranlasst beim Schläfer eine Weckreaktion mit Anspannen der Muskeln. Dazu bewegt oder dreht

er sich um. Atemweg öffnet sich wieder – bis sich der Vorgang vom neuen wiederholt.

Atemstillstände von mehr als zehn Sekunden bis hin zu zwei und sogar drei Minuten (!) wiederholen sich mehrfach während des Schlafes.

Häufigkeiten von 100 bis 500 Atemstillständen während der Nacht sind keine Seltenheit.

Die Schlafstruktur wird zerstört. Diese Menschen kommen nicht in den erholsamen Tiefschlaf, sie haben immer ein verstärktes Schlafbedürfnis.

## Symptome wie:

- Herzbeschwerden (bis Herzinfarkt)
- hoher Blutdruck (bis Schlaganfall)
- morgendlicher Kopfschmerz
- unruhiger Schlaf
- Konzentrationsschwäche
- Einschlafneigung bei der Autofahrt (Sekundenschlaf)
- unerklärliche Tagesmüdigkeit
- und viele andere Beschwerden

können die Ursache in der Schlafapnoe haben.

Betroffen hiervon sind Menschen, die schnarchen. Dies sind etwa zehn Prozent der Männer ab 40 Jahren, zwei Prozent der Frauen meist nach – aber auch schon vor – der Menopause, aber auch Jüngere und auch Kleinkinder.

Zugunsten der Lesbarkeit haben wir auf eine männlich/weiblich Formulierung verzichtet. Sämtliche Ausdrücke, die männlich formuliert sind, gelten sinngemäß auch für Frauen.

Unfallursache Nr. 1  
in Deutschland

# Sekundenschlaf

## Die tödliche Gefahr



**Kontakt: c/o Heinrich F. Biller**

Ostlandsiedlung 21    Telefon: 05331 / 90 50 46  
38304 Wolfenbüttel    E-Mail: heinrichfbiller@web.de



[www.schlafapnoe-wf.de](http://www.schlafapnoe-wf.de)

# Sekundenschlaf

Jeder vierte Verkehrsunfall wird von Fahrern verursacht, die am Steuer eingnickt sind. Damit ist Müdigkeit die häufigste Unfallursache. Ursache für den Sekundenschlaf ist in vielen Fällen die Erkrankung an einer Form des Schlafapnoe-Syndroms.

Verkehrsexperten gehen davon aus, dass Müdigkeit mindestens 25 Prozent aller Unfälle im Straßenverkehr verursachen. Sie ist somit die häufigste nachweisbare Unfallursache und übertrifft bei weitem die Anzahl der durch Alkohol und Drogen ausgelösten Verkehrs- (und auch) Arbeitsunfälle.

**Der volkswirtschaftliche Schaden ermüdungsbedingter Unfälle ist hoch, in Deutschland wird er auf zirka 20 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.**

Dennoch gelten Schlafstörungen als Bagatelle und finden beim Arztbesuchen häufig keine große Beachtung. Die Konsequenz ist, dass die Patienten weder

ausreichend diagnostiziert noch behandelt werden. So verwundert es nicht, dass weniger als 30 Prozent der Schlafapnoe-Patienten tatsächlich in Behandlung sind.

Gerade im Straßenverkehr ist Schlafapnoe ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Fährt man mit einer Geschwindigkeit von 100 km/h, so legt man pro Sekunde (im Schlaf) 28 Meter blind und reaktionslos zurück. Deshalb ist ein unbehandelter Apnoiker in keiner Führerscheinklasse zur Teilnahme am Straßenverkehr zugelassen. Behandelte Apnoiker dürfen nur unter der Bedingung regelmäßiger Kontrolle ein Kraftfahrzeug führen.

Ist der Sekundenschlaf von Schlafapnoikern die Ursache eines Unfalls, muss die Versicherung zudem nicht zahlen.

Bei der Schlafapnoe kommt es während des Schlafes immer wieder zu Atemaussetzern. Die Folgen des verminderten Sauerstoffgehaltes im Blut sind gravierend.

Das Tückische ist, dass die Betroffenen überhaupt nicht wissen, dass sie unter dem Schlafapnoe-Syndrom leiden.

Die Patienten merken nur, dass sie unter chronischer Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und verminderter Leistungsfähigkeit leiden und die Konzentrationsfähigkeit deutlich nachlässt, welches das Unfallrisiko durch den „Sekundenschlaf“ um ein Vielfaches erhöht.

**In Deutschland sind zirka 2,5 bis 3 Millionen Menschen – und damit 2 bis 4 Prozent der 20- bis 60-jährigen – von Schlafapnoe betroffen.**

## Unser Ziel

Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist es daher, in der Gesellschaft neben der Aufklärung über die Volkskrankheit Schlafapnoe die Informationsdefizite in der gesamten Bevölkerung abzubauen und gefährdete bzw. betroffene Personen frühzeitig zu einer Diagnose und Therapie zu bewegen.

Eine rechtzeitige Therapiezuführung würde nicht nur die Therapiekosten senken, sondern auch hohen volkswirtschaftlichen Schaden vermeiden.

Besteht der Verdacht auf eine Schlafapnoe, wird der Patient in ein Schlaflabor überwiesen. Hier wird eine schlafmedizinische Untersuchung

## Achtung!

### Patienten und Autofahrer aufgepaßt:

- Ein unbehandelter Schlafapnoiker ist in keiner Führerscheinklasse zur Teilnahme am Straßenverkehr zugelassen – behandelte Schlafapnoiker nur unter der Bedingung regelmäßiger Kontrolle!
- Nutzen Sie Ihr Therapiegerät unbedingt regelmäßig! Sollten Sie die Therapie abbrechen, dürfen Sie nicht mehr Auto fahren!
- Halten Sie Ihre regelmäßigen, überwachten Kontrolluntersuchungen durch Ihren Arzt ein!
- Ein Unfall kann jeden treffen – auch ohne den Sekundenschlaf.

durchgeführt, um, je nach Befund, Therapiemaßnahmen einzuleiten. Die wirkungsvollste Therapie ist heute die Behandlung mit Atemtherapiegeräten.

