



2006

10 Jahre

2016



Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe
Wolfenbüttel



Grußworte



Schon so lange dabei?

Ich kann mich noch genau an das erste Gespräch mit Herrn Biller erinnern. „Frau Freywald, es geht um das Schnarchen!“ „Was meinen Sie denn mit Schnarchen, Herr Biller?“ Und so kamen wir im November 2006 ins Gespräch. Selbsthilfe kam für Herrn Biller früher nicht in Frage. „Die sprechen schließlich nur über Krankheiten!“

Seine eigene Betroffenheit, über 30 Jahre Schnarcherfahrung, ließ ihn dann doch in die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe in Hamburg, seiner letzten Heimatstadt, gehen.

Die unerwartet positive Erfahrung und vor allem der gute Informationsaustausch zu dem Thema Schlafapnoe beeindruckten ihn nachhaltig. Nun wollte er nach einem Umzug nach Wolfenbüttel ebenfalls diese Hilfe durch eine Selbsthilfegruppe wieder aufnehmen und wurde enttäuscht. In Wolfenbüttel gab es zu der Zeit noch keine Selbsthilfegruppe Schlafapnoe.

Voller Tatendrang suchte Herr Biller die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe auf. Gemeinsam planten wir den Start zum Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe

Schlafapnoe in Wolfenbüttel. Seither gibt es unter der Leitung von Herrn Biller diese aktive Gruppe. Bei regelmäßigen Treffen wird über Schlafstörungen, den Sekundenschlaf, Schlafhygiene, zusätzliche Erkrankungen wie Diabetes und Übergewicht, den Umgang und die Pflege mit der CPAP Maske und natürlich vieles mehr informiert. Herr Biller setzt sich mit viel Engagement für die Belange der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe ein.

Im Laufe der Zeit hat er Teilnehmer aus der Gruppe für weitere Aufgaben gewinnen können. Da ist zum Beispiel Frau Jeffe als Kassenwartin, Herr Nawo für die Beratung, das Ehepaar Jungmann für die Organisation. Alle mischen mit, sind selbst betroffen und geben ihre Erfahrungen ehrenamtlich und mit viel Engagement an Interessierte weiter. Wir gratulieren der Selbsthilfegruppe zum 10jährigen Jubiläum. Wir bedanken uns insbesondere bei Herrn Biller für sein Durchhaltevermögen und hohes Engagement.

Wir wünschen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe weiterhin gutes Gelingen in ihrer so wertvollen informativen sowie gesundheitsaufklärenden Arbeit für unsere Bürgerinnen und Bürger. Vielen Dank!

i.A. Christine Freywald

Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel



Liebe Leserinnen und Leser,

niemand wird die Bedeutung des Schlafs für Gesundheit und Wohlbefinden in Zweifel ziehen wollen, denn schließlich verbringen wir ein gutes Drittel unseres Lebens im Schlaf und diese Zeit benötigt unser Körper zur Regeneration. Schlaf sollte frische Kraft für den neuen Tag bringen und erholsam sein, doch dies ist leider nicht immer gegeben. Manch einer hat diese Zeit nicht, zum Beispiel aus beruflichen Gründen, manch anderer hält sie für vergeudete Lebenszeit. Damit man nach einem anstrengenden Tag noch fit ist, gibt es diverse Muntermacher, die Leistungsfähigkeit versprechen, aber wirklich erholsame Schlafphasen verhindern.

So verwundert es nicht, dass diverse Schlafstörungen vorprogrammiert sind. Eine davon, die Schlafapnoe, also das krankhafte Schnarchen, ist am weitesten verbreitet. Neueste Studien besagen, dass mehr als 10 Prozent der Erwachsenen von dieser massiven Beeinträchtigung betroffen sind.

Heute kann man zweifelsfrei belegen, dass eine nicht behandelte Schlafapnoe nicht nur die allgemeine Lebensqualität schädigt, sondern auch schwerwiegende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann.

Diabetes, Depressionen, Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle können hier ihre Ursache haben. Darüber hinaus kann durch Schlafapnoe auch das Gehirn Schäden erleiden und hierdurch Demenz entstehen.

In dieser Broschüre stellt die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel sich und ihre Arbeit der vergangenen 10 Jahre ausführlich vor. Betroffene oder auch deren Angehörige können sich hier einen ersten Einblick verschaffen. Ich würde mich sehr freuen, wenn der Selbsthilfe-Gedanke künftig noch stärker bei uns verbreitet und verankert wird. Ein Sprichwort sagt: „Wer anderen hilft, der hilft sich selbst.“ Selbsthilfe tut unserer ganzen Gesellschaft gut und macht sie menschlicher.

Mit herzlichen Grüßen, Ihr

Thomas Pink

Bürgermeister der Stadt Wolfenbüttel

Grußworte



Liebe Leserin, lieber Leser,

zum 10jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel möchte ich als Leiter des Schlaflabors im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel ganz herzlich gratulieren und für das kommende Jahrzehnt weiterhin viel Erfolg wünschen!

Wie wichtig der Schlaf für das Allgemeinbefinden und die Gesundheit ist, brauche ich den Mitgliedern der SHG nicht zu sagen. Wer unter Schlafstörungen leidet, kann meist erst unter erfolgreicher Therapie ermesen, wie stark seine Lebensqualität eingeschränkt gewesen war.

Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) - gekennzeichnet durch Atemaussetzer infolge einer Verlegung der oberen Atemwege - ist mittlerweile als eigenständiger Risikofaktor für arteriosklerotische Krankheitsbilder wie Herzinfarkt und Schlaganfall anerkannt. Zudem kann der Bluthochdruck in vielen Fällen auf ein OSAS zurückgeführt werden und ist damit ursächlich behandelbar. Fast täglich werden Verkehrsunfälle durch Sekundenschlaf berichtet, oft Folge einer abnormen Tagesmüdigkeit durch ein Schlafapnoe-Syndrom.

Nach ambulanten Voruntersuchungen können auch im Schlaflabor des Klinikums

Wolfenbüttels Schlafstörungen weiter abgeklärt werden. Das Schlaflabor ist von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin akkreditiert und bietet 3 Meßplätze. Häufig wird die obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert und zur Vermeidung des Verschlusses der oberen Atemwege eine nasale Überdruck-Therapie (nCPAP) eingeleitet. Bei gewöhnungsbedürftiger Therapie ist die Betreuung durch eine Selbsthilfe-Gruppe ratsam, um Rückhalt und auch Motivation zu finden. Zur Vertiefung des Wissens um den Schlaf, seine Störungen und die Behandlung ist die SHG mit ihren vielfältigen Aktivitäten bestens geeignet. Aus der Anwendung heraus besteht ein großer Erfahrungsschatz, so dass eigene Fehler vermieden und praxisnahe Empfehlungen genutzt werden können!

Ich wünsche Herrn Heinrich F. Biller und der SHG - Schlafapnoe Wolfenbüttel für die Zukunft alles Gute und danke für die bislang auch in der Öffentlichkeit geleistete Arbeit zum Thema Schlafapnoe!

Dr. med. Ulrich Leithäuser

Schlaflabor
Städtisches Klinikum Wolfenbüttel gGmbH



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir haben uns zur Aufgabe gemacht, Schlafapnoe-Patienten und -Patientinnen in allen Fragen des Therapie-Alltags mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Nach erfolgter Verordnung und Festlegung der Therapie durch ein Schlaflabor und einen Facharzt/ eine Fachärztin versuchen wir, mit Informationen und Erfahrungsaustausch die kleinen Probleme des Alltags gemeinsam zu lösen. Der Aspekt „Hilfe zur Selbsthilfe“ steht immer im Vordergrund. Wir bewegen, was uns verbindet.

Im Jahr 2006 haben wir mit acht Teilnehmern und Teilnehmerinnen begonnen. Derzeit sind 69 eingetragen, von denen unterschiedlich viele zu unseren Treffen kommen – je nach Referent und Thema.

Alle Patienten und Patientinnen mit der Diagnose „Schlafapnoe“ sollten bemüht sein, mit Einsicht und Akzeptanz ein erstrebenswertes und optimales Therapieziel zu erreichen. Nur so kann das gesundheitliche Wohlergehen erreicht und negative Entwicklungen verhindert werden, die der weiteren Gesundheit abträglich sein können.

Bei uns erleben Sie, wie Betroffene ihr

Gesundheitskonzept konstruktiv kontrollieren und verbessern. Sie werden informiert, wie die Entwicklung des medizinischen Hilfsmittelmarktes voranschreitet. Auch erfahren Sie, was bei der Nutzung der Ihnen anvertrauten technischen Hilfen zu beachten ist. Das Gespräch mit gleichgesinnten Betroffenen im therapeutischen Bemühen bietet reichhaltige Quellen für die persönliche Motivation.

Der Erfolg ist es wert, aber auch die wachsende Zahl von Schlafapnoe-Patienten und -Patientinnen, sich aus gesundheitlichen Gründen entsprechend zu organisieren. Wir wünschen uns, dass Sie in unserer Mitte aktiv mitarbeiten und anderen Mut machen, sich um Ihre künftige Gesundheit erfolgreich zu bemühen. Rufen Sie uns an. Gern informieren wir Sie über unsere Vorhaben.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Auswahl interessanter Veröffentlichungen zum Thema Schlafapnoe. Als Ansprechpartner steht Ihnen zur Verfügung:

Heinrich F. Biller

Telefon 05331 / 90 50 46
heinrichbiller@web.de

Was tun wir?

Hilfe, Unterstützung und Erfahrungsaustausch im Umgang mit Beatmungsgeräten und Masken. Gespräche, Vorträge, mündliche und schriftliche Informationen zu folgenden Themen:

- Nutzung der Masken und C-PAP-Geräte: Standort und Umgebung, Reinigung
- Aus- und Nebenwirkungen: Atemluftbefeuchtung, Müdigkeit trotz C-PAP-Therapie, Hautverträglichkeit, trockene Nase
- Umgang mit Schlafapnoe auf Reisen, insbesondere im Ausland
- Mit Schlafapnoe in ein Klinikum, Schlafapnoe und Narkose
- Nachkontrollen, Verhalten bei Gerätetausch
- Informationen zu neuen Masken und Geräten, dabei Beatmungstechnologie, Auto-C-PAP, Bi-PAP, A-B-Flex
- Auswertung zentraler Veranstaltungen: Beratung Bundesverbände, Patientenkongresse, Ärztekongresse

Themen, die mittelbar zum Krankheitsfall stehen:

- Schlafapnoe und Grad der Behinderung
- Vorsorgevollmacht-Patientenverfügung
- Hilfsmittel in der Hausratversicherung
- Informationen zu Krankheitsbildern, die die Schlafapnoe berühren
- Schnarchen: RLS, MS, Diabetes, Herz-Kreislauf
- Informations- und Erfahrungsaustausch mit den Selbsthilfegruppen: Informationen zu Richtlinien, Gesetzen, Verordnungen

Unterstützung für Betroffene

- in Streitfällen mit den Krankenkassen: Ablehnung der Hilfsmittel bzw. der Kosten, Widersprüche, Stromkosten, Auskünfte nach § 127 Hilfsmittelverordnung
- Auskünfte für Betroffene außerhalb der Selbsthilfegruppe in der Sprechstunde, per Telefon oder E-Mail

Bericht aus der Sicht eines Betroffenen



Zum zehnjährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe ein kurzer Bericht aus der Sicht eines Betroffenen:

„Anfangen hat die Krankheit bei mir ganz schleichend vor zirka 20 Jahren. Die Folge war zunehmende Tagesmüdigkeit, Schlafprobleme und weitere bekannte Unannehmlichkeiten. Als vor ungefähr zehn Jahren die Probleme stark zugenommen hatten und ich dann schon am Frühstückstisch Müdigkeit verspürte, obwohl ich doch scheinbar die ganze Nacht geschlafen hatte, wurde es Zeit zu handeln. Wie so häufig geben die Ehepartner den Anstoß zur Aktivität, in meinem Fall meine Frau: „Lass dich mal untersuchen, bei dir stimmt was nicht!“

Also auf zum Arzt, und der findet immer was: in meinem Fall eine mögliche Schlafapnoe. Im Schlaflabor wurde dann auch die Diagnose Schlafapnoe gestellt und ich durfte gleich ein Therapiegerät (CPAP) mit nachhause nehmen. Das war im Frühjahr 2006. Wie viele Patienten wird man mit allen Problemen der CPAP-Therapie allein gelassen und fühlt sich hilflos. Dann kam der Lichtblick: In der Zeitung las ich, dass Herr Biller eine Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe-Patienten gründen würde, Interessenten mögen sich melden!

So kam es, dass ich im Jahre 2006 zu den Gründungsmitgliedern dieser neuen Selbsthilfegruppe gehörte, die Herr Biller bis heute mit sehr viel Herzblut am Leben erhält. Ganz großes Lob für seine ehrenamtliche Tätigkeit, ohne ihn wäre diese Selbsthilfegruppe nicht denkbar. Soweit es meine Möglichkeiten erlauben, versuche ich Herrn Biller bei seiner Arbeit zu unterstützen. Ich glaube, dass in den 10 Jahren seit der Gründung der SHG Schafapnoe, mir und vielen weiteren Patienten geholfen werden konnte. Ich wünsche Herrn Biller und der SHG noch viele erfolgreiche Jahre.“

Berthold Nawo

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel

I.

Die Selbsthilfegruppe (SHG) hat die Aufgabe, Betroffenen Hilfestellungen und Unterstützungen zu gewähren. Sie betreibt für ihre Teilnehmer regelmäßige Informationen in den Bereichen therapeutische Notwendigkeiten, fachgerechte Nutzung der Hilfsmittel und Lösung für therapiebegleitende Problemkreise.

Die SHG sieht ihre Arbeit als koordinierende Lenkung und als Wegbereiter für Patienten auf ihren Wegen zwischen Facharzt, Schlaflabor und Hilfsmittelversorgung. Sie gibt allen Beteiligten die Gelegenheit zu einem umfassenden Erfahrungsaustausch. Der Aspekt der Hilfe zur Selbsthilfe steht immer im Vordergrund.

Die SHG sieht auch eine besondere Aufgabe darin, das gegenseitige Verständnis zwischen Ärzteschaft und Patienten zu stärken und zu fördern. Sie versteht sich als Initiative von Patienten für Patienten. In der Öffentlichkeitsarbeit liegt das Schwergewicht in der Aufklärung von Laien, die möglicherweise ihren Status als künftig Betroffener noch nicht erkannt haben. Auch die Uneinsichtigen werden ermuntert, Abklärung durch einen Facharzt vornehmen zu lassen.

Als regelmäßiger Teilnehmer kann jeder Betroffene auch eine beitragsfreie Mitgliedschaft im Bundesverband **„Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.“** erwerben. Alle Dienste werden ehrenamtlich verrichtet. Alle Informationen und sonstige Veranstaltungen sind auch für außenstehende Interessenten offen. Die aktive Mitarbeit ist jedem Betroffenen möglich.



II.

Die Anschrift der Selbsthilfegruppe lautet:
SHG Schlafapnoe Wolfenbüttel
Heinrich F. Biller
Ostlandsiedlung 21, 38304 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 - 905046
Telefax: 005331- 908469
E-Mail: heinrichbiller@web.de

III.

Die SHG wird in ihrer Arbeit durch öffentliche Fördermittel unterstützt. Für die Verwendung der Fördermittel nach den bestehenden Richtlinien trägt Herr Heinrich F. Biller als persönlich haftender Leiter die Verantwortung. Er wird in seiner Arbeit von Herrn Berthold Nawo (Stellvertreter) und Frau Karin Jeffe (Kasse) unterstützt. Insbesondere werden sie sich um die Erschließung von Fördermittel-Quellen bemühen.

IV.

Sollte Heinrich F. Biller seine Tätigkeiten nicht mehr ausüben können, wird seine Arbeit, mindestens bis zur ordnungsgemäßen Abwicklung nach den Fördermittel-Richtlinien von Karin Jeffe übernommen.



Karin Jeffe
Schweigerstraße 4, 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 - 979880

Sollte Frau Jeffe ausfallen, übernehmen die Kassenprüfer. Die Weiterführung beinhaltet zwingend die Beachtung der Fördermittel-Richtlinien bis zur Erledigung aller noch abzurechnenden Fördermittelgelder.

Kassenprüfer:



Jürgen Böttger
Nahestraße 18, 38120 Braunschweig
Telefon: 0531 - 55304



Gundel Jungmann
Sonnenstraße 6, 38304 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 - 27982

WOLFENBÜTTEL

200 Radler bei
Eröffnung des
Eulenspiegelwegs

WOLFENBÜTTEL

Montag, 23. April 2007

Das Schicksal in der eigenen Hand

Selbsthilfetag in der Kommisse: Engagement für sich und andere – 19 Gruppen zeigen ihr Angebot

Von Kai-Uwe Ruf

WOLFENBÜTTEL. Beinahe wäre seine Ehe in die Brüche gegangen, berichtet Heinrich F. Biller. Seine Frau habe sein Schnarchen nicht mehr ertragen. „Ich bin aus dem Schlafzimmer im zweiten Stock umgezogen ins Erdgeschoss. Aber es war immer noch zu laut.“

Biller beschloss, etwas zu unternehmen. Er ging der Sache auf den Grund. Er ging zum Arzt. Der stellte fest: Der Wolfenbütteler litt an Schlafapnoe. Während des Schlafens setzte sein Atem aus. „Das dauerte bis zu einer Minute.“ Danach habe er mit gewaltigem Lärm Luft geholt.

Aber nicht nur die Ehe kriselte. Biller fühlte sich ständig matt und abgeschlagen. Erst ein Atemtherapiegerät, das er während des Schlafens benutzte, habe ihm geholfen. „Ich fühlte mich wie ein neuer Mensch.“

Ein Leidender hilft anderen Menschen

Nun hilft Biller anderen Menschen, die unter Schlafapnoe leiden. 14 Mitglieder hat seine Gruppe. Während des Selbsthilfetags am Samstag in der Wolfenbütteler Kommisse stellte sie ihre Arbeit gemeinsam mit 18 anderen Selbsthilfegruppen vor.

Der Paritätische hatte die Veranstaltung mit der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (Kiss) organisiert. Geschäftsführer Andreas Laumert betonte das ehrenamtliche Engagement: „Wer sein Problem selbst in die Hand nimmt und als Experte für seine eigenen Angelegenheiten aktiv wird, ist der Prototyp des mündigen Bürgers.“

Bürgermeister Thomas Pink würdigte die Selbsthilfegruppen: „Das ist die beste Arbeit an Demokratie und Staat.“

Dass die Selbsthilfegruppen in Wolfenbüttel schon auf eigene Traditionen zurückblicken, wurde deutlich, als die Diabetiker Gruppe „Zuckertreff“ für ihr 20-jähriges Beste-



Heinrich F. Biller (links) von der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe zeigt beim Selbsthilfetag in der Wolfenbütteler Kommisse ein Atemtherapiegerät. Im Hintergrund die Gruppenmitglieder Karin Jeffe und Hans-Jörg Rassloff. Foto: Ruf

hen geehrt wurde. „Als wir anfangen, hatte man noch Zucker, nicht Diabetes“, sagte Vorstand Helmut Vösterling.

Mittlerweile gehören seiner Gruppe 60 Mitglieder an. „Wir wollen vorleben, dass Diabetes keine Katastrophe darstellt“, nannte er als Ziel seiner Arbeit.

Für viele Probleme gibt es selbst organisierte Hilfe

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist weit gefächert. Suchtabhängige und Angehörige haben sich beispielsweise in einem Wolfenbütteler Freundeskreis zusammengeschlossen, um das Leben ohne Suchtmittel zu bewältigen. Eine Osteoporose-Gruppe bietet Rat und Gymnastik, wenn die Knochen brüchig werden. „Libero“ organisiert Hilfe für Kin-

der, die am Nervensystem erkrankt sind.

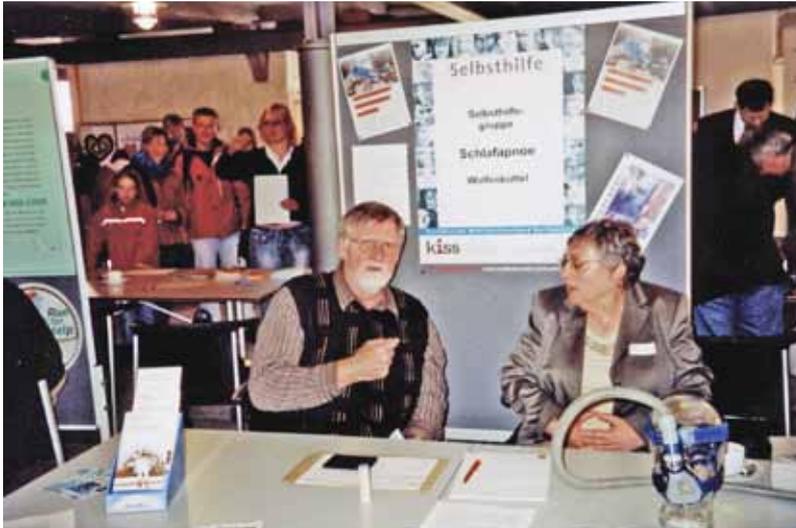
19 Selbsthilfegruppen stellten sich und ihre Arbeit in der Kommisse vor. Der Besucherandrang war groß. Vielen dürfte es so ergangen sein,

wie Heinrich F. Biller bei seinem ersten Kontakt mit Selbsthilfegruppen: „Ich dachte, die reden immer über ihre Krankheit. Aber das war gar nicht so. Die reden darüber, wie es besser wird.“

DIE SELBSTHILFEGRUPPE

- ▶ Angehörige psychisch Erkrankter Menschen
- ▶ Kreuzbund Wolfenbüttel
- ▶ Herz
- ▶ Zecken-Borreliose
- ▶ Zuckertreff
- ▶ Bandscheibenvorfall
- ▶ Wolfenbütteler Freundeskreis
- ▶ Selbsthilfe Post-Polio-Syndrom
- ▶ Selbsthilfe nach Krebs
- ▶ Blinden- und Sehbehindertenverband
- ▶ MS-Kontaktgruppe
- ▶ Osteoporose
- ▶ Rheumaliga
- ▶ Libero
- ▶ Schlafapnoe
- ▶ Nierenerkrankungen
- ▶ Angst- und Panikattacken
- ▶ Gesellschaft Gehörloser
- ▶ Al-Anon

▶ Weitere Informationen bei Kiss: Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (Kiss) erreicht man unter folgender Adresse: Kommiss-Straße 5 38300 Wolfenbüttel



Selbsthilfegruppen in Wolfenbüttel (12):

Wenn das Schnarchen zur Gefahr wird



Heinrich F. Biller (l.), Gründer der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe, und Hans-Jörg Rassloff am Stand der Gruppe beim Selbsthilfetag in der Kommissie. Foto: Privat

Wolfenbüttel. Etwa jeder siebente Mensch leidet unter Schlafapnoe, ein Großteil ohne dies zu wissen. Das Schlafapnoe-Syndrom steht meistens im Zusammenhang mit dem Schnarchen und wird durch Atemstillstände (Apnoen) während des Schlafs verursacht. Da Betroffene durch mehrfachen Aufwachen keinen erholsamen Schlaf bekommen, sind Tagesmüdigkeit bis hin zum sogenannten Sekundenschlaf die ersten Folgen, weitere können sich ankündigen. Seit dem 29. November 2006 gibt es in Wolfenbüttel eine Selbsthilfegruppe Schlafapnoe. Sie trifft sich regelmäßig jeden vierten Mittwoch im Monat von 17.30 bis 19 Uhr im Sitzungssaal der Kommissie.

Gründer der Selbsthilfegruppe ist Heinrich F. Biller. Er selbst ist von Schlafapnoe betroffen und begab sich im Jahr 2000 erstmals ins Schlaflabor des Medizinischen Forschungszentrums Borstel. Zu der Zeit lebte er in Hamburg. Mittels einer Polysomnographie wurde die Diagnose gestellt. Mit Hilfe von Sensoren oder Elektroden werden dabei der Atemfluss

im Nasen- und Mundbereich, Atembewegungen von Brustkorb und Bauch, Sauerstoffsättigung, Hirnströme und damit die verschiedenen Schlafphasen analysiert. Nach der Diagnose erhielt Heinrich Biller ein Atemtherapiegerät, mit dem er fortan entspannt und erholsam schlafen konnte – ebenso wie seine Ehefrau, die zuvor ebenfalls unter dem Schnarchen ihres Mannes gelitten hatte. Das Therapiegerät bewirkt über eine Nasenmaske eine kontinuierliche Luftdruckerhöhung in den oberen Atemwegen, um deren Zusammenfallen zu verhindern und Apnoen vorzubeugen. Biller kam zwar gut mit dem Gerät zurecht, litt aber unter zu trockener Nasenschleimhaut. Er folgte einem Rat seiner Frau und besuchte in Hamburg eine Selbsthilfegruppe. Hier erhielt er unter anderem den wertvollen Tipp, sein Gerät mit einem Luftbefeuchter zu erweitern.

Als er vor eineinhalb Jahren nach Wolfenbüttel zog, fand er in der Region keine Selbsthilfegruppe für Schlafapnoiker und gründete selbst eine. Da es verschiedene Formen der Schlafapnoe gibt, ist

ein Erfahrungsaustausch besonders wichtig. Entsprechend viele verschiedene Atemtherapiegeräte gibt es. Eines der Ziele Heinrich Billers ist es daher auch, den Teilnehmern der Gruppe verschiedene Geräte und Masken vorzustellen und einen optimalen Umgang damit zu vermitteln. Einige Firmen stellen der Gruppe darüber hinaus Geräte zum Testen zur Verfügung.

Entsprechend gibt es in der Selbsthilfegruppe Tipps und Hinweise, welche Unterstützung man durch die Krankenkassen erfahren kann.

Außerdem werden fachkundige Referenten eingeladen, wie im August der Oberarzt des Schlaflabors in Wolfenbüttel oder auch Techniker, die über die verschiedenen Geräte informieren.

Schlafapnoe hat neben Tagesmüdigkeit, Erschöpfungszuständen und dem besonders für Kraftfahrer gefährlichen Sekundenschlaf eine Unterversorgung mit Sauerstoff im Körper zur Folge. Diese kann erheblich sein und bis zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Betroffenen mit den ersten Anzeichen für Schlafapnoe rät Heinrich Biller, zunächst einen Lungenfacharzt aufzusuchen, der bei Bedarf eine Überweisung ins Schlaflabor ausstellen kann. Hier kann eine exakte Diagnose erfolgen und nötigenfalls ein Atemtherapiegerät verordnet werden, das die Beschwerden von heute auf morgen abstellt und die Gefahr bannet.

Angeschlossen ist die Selbsthilfegruppe der GSD Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland, die Heinrich F. Biller und damit alle Teilnehmer der Gruppe mit aktuellen Informationen versorgt. Gegründet wurde die Gruppe mit 14 Betroffenen. Zu den regelmäßigen Treffen kommen zwischen neun und 14 Teilnehmer. Weitere interessierte Schnarcher und Schlafapnoiker sind jeder Zeit herzlich willkommen. sb

Anmerkung der Red: Wegen Urlaubs macht die Serie der Selbsthilfegruppen in Wolfenbüttel Sommerpause. Fortgesetzt wird die Reihe in der „Schaufenster“-Ausgabe 35 am 26. August mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose (Teil 13). sb



Christine Meyer und MdB, Dörthe Weddige (links).

Besuch der ... Gutes

Wolfenbüttel. Nach Engagement für die ... und insbesondere ... beiterinnen und Mit ... Niedersächsischer ... zugsanstalten, befür ... Müller, SPD-Landtags ... te und Vorsitzende ... schusses Strafvollzug ... ihrer Abschieds ... Niedersachsen. Auf ... örtlichen Landtags ... Dörthe Weddige-D ... suchte Müller auch ... JVA Wolfenbüttel, ... brock, und seine M ... und Mitarbeiter. Gesprächsthemen ... genblicklich im Lan ... te neue Strafvollzug ... die Privatisierungs ... der Landesregierung

THG-Neuntkläss ... Newcastle-upon

Neu ge

Wolfenbüttel. Die ... des Theodor-He ... ums, Britt Schulz, ... genden bericht üb ... Fachgruppe Englis ... Brieffreundschaft ... des THG mit Schi ... castle/England, di

Wenn der Schlaf gestört ist

Dienstag, den 11. März 2008

Konferenz-Zentrum des
Städtischen Klinikums Wolfenbüttel

Neuer Weg 51
38302 Wolfenbüttel

Beginn: 19:00 Uhr
Ende: 21:00 Uhr

Moderation:

Herr Prof. Dr. med. Dirk Hausmann
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Kardiologie

Vorstellung der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Herr Heinrich F. Biller
Vorsitzender der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Der gesunde Schlaf und seine Störungen

Herr Dr. med. Ulrich Leithäuser
Oberarzt der Klinik für Innere Medizin – Kardiologie

Diagnostik und Therapie

Herr Thomas Kobmann
Oberarzt der Klinik für Innere Medizin – Kardiologie

Praktische Aspekte

Frau Susanne Köhler und Frau Sabine Laas
Mitarbeiterinnen im Schlaflabor des Städtischen Klinikums

Öffentliche Veranstaltung – Eintritt frei

2009



WF-Schaufens

23. August 2009

Vortrag bei der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe:

Gefährliches Schnarchen – Zahnschienen als Therapiemöglichkeit

Wolfenbüttel. Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe lädt am Mittwoch, 26. August, um 18.00 Uhr zu einem Vortrag in den Konferenzraum der Kommission (2. Etage) ein. Dr. Schmidt-Kleen aus Hannover, Zahnmediziner und Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Schlafmedizin, wird zum Thema „Gefährliches Schnarchen – Zahnschienen können eine Therapiemöglichkeit bei der Behandlung der Schlafapnoe sein“ referieren.

Die Anwendung von Zahnschienen zur Behandlung der Schlafapnoe wird seit über 14 Jahren in den Leitlinien der amerikanischen Fachgesellschaft für Schlafmedizin empfohlen und seit 2006 auch von der Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Die modernen, effektiven und trageangenehmen Zahnschienen für die Langzeitanwendung werden individuell nach Gebissabdrücken in darauf spezialisierten zahntechnischen Laboren passgenau gebaut. Die Zahnschiene wird vor dem Schlafengehen auf Ober- und Unterkieferzahnreihen – ähnlich wie die kieferorthopädische Zahn-

spange – eingesetzt. Zunge, Gaumensegel und Kehldeckel werden durch das Tragen der Schiene vorverlagert und der Atemweg im Rachen während des Schlafens offengehalten, um eine gesunde Atmung ohne Schnarchen und Atemaussetzer zu erzielen. Die Zahnschienen sind diskret zu tragen, leicht zu reinigen und leicht zu transportieren.

Wichtig ist, dass diese spezielle Schienentherapie von schlafmedizinisch fortgebildeten Zahnmedizinern durchgeführt wird, die sich mit Arten, Wirkweise und Anpassung auskennen und auch die Langzeitbetreuung der Patienten kompetent beherrschen.

Eine Zahnschiene ist eine Therapiemöglichkeit bei einer leicht- bis mittelgradigen Schlafapnoe oder sollte dann erwogen werden, wenn trotz aller Anstrengungen Maske und Druckmaschine nicht genutzt werden können.

Während des Vortrags in der Kommission wird Dr. Schmidt-Kleen auf Einladung der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe diese spezielle Möglichkeit der Schlaftherapie vorstellen. Der Vortrag ist öffentlich. Gäste sind willkommen.

Wolfenbüttel

PC-Treff der LAB-Gemeinschaft. 10 Uhr. Mitarbeiterbesprechung. 11.30 Uhr. Kaffeenachmittag mit Sitzgymnastik. 14.30 Uhr. Kommission.

Treffen der Gruppe Amnesty international. 17.30 Uhr. St.-Thomas-Gemeinde, Jahnstraße 3.

Nordic Walking. Für Männer und Frauen ab 50 Jahren. 9 Uhr. Oderwaldparkplatz. ☎ (053 31) 90 97 98.

Frauenstammtisch des Sozialverbands. 18 Uhr. Parkhotel.

Lernen aus Sicht der Neurobiologie. Vortrag von Professor Martin Korte. 19 Uhr. Dr.-Oskar-Sommer-Haus. 3 Euro, Schüler 1,50 Euro.

Vortrag über Zahnschienen zur Behandlung von Schlafapnoe (Schnarchen mit Atemaussetzern). 18 Uhr. Konferenzraum der Kommission. Kommiss-Straße 5.

ISINGERODE

**Gedenkfeier
20 Jahre nach dem
Fall der Mauer**

WOLFENBÜTTEL

Montag, 22. März 2010

Nachts geschnarcht und tags

Heinrich Franz Biller und Berthold Nawo laden zu Veranstaltung über Sekundenschlaf

Von Stephanie Peißker

WOLFENBÜTTTEL. „Sekundenschlaf am Steuer ist eine Straftat“, warnt Heinrich Franz Biller. Höchste Zeit, über dieses Phänomen umfangreich zu informieren, findet der Leiter der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“.

Bei dem Schlafapnoe-Syndrom (SAS) handelt es sich um ein Beschwerdebild, das durch Atemstillstände (Apnoen) während des Schlafs verursacht wird. Es zeichnet sich vorrangig durch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit bis hin zum Einschlafzwang, dem so genannten Sekundenschlaf, sowie einer Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen aus.

Biller erzählt: „Ich habe früher sehr stark geschnarcht und war tagsüber todmüde.“ Von seiner Frau wusste er, dass er im Schlaf auch Atemaussetzer hatte. Sein Hausarzt habe ihn zum Lungenfacharzt geschickt und der wiederum ins Schlaflabor.

„Dort ist dann festgestellt worden, dass ich eine Schlafapnoe habe“, berichtet Biller. Auf Videos, die von ihm im Schlaflabor gemacht worden seien, habe er gesehen, dass seine Atemaussetzer mitunter länger als eine Minute gewesen seien. Während dieser Zeit des Atemstillstands sei sein Sauerstoffgehalt im Blut von 94 Prozent, die normal gewesen wären, auf 60 Prozent gesunken.

Video aus dem Schlaflabor

„Ich habe im Video gesehen, wie sich der Körper aufbäumt, wenn man keine Luft mehr bekommt. Als würde einem der Hals zugehalten werden“, erzählt der Wolfenbütteler weiter. „Das Gehirn weckt einen aber wieder“, fügt Nawo hinzu, der ebenfalls unter einer Schlafapnoe leidet.

Abhilfe schafft für beide ein so ge-

nanntes CPAP-Gerät. Die Abkürzung steht für „Continuous Positive Airway Pressure“, übersetzt: „Kontinuierlicher Atemwegsüberdruck“. Bei der CPAP-Therapie wird den Patienten während des Schlafens kontinuierlich Luft zum Atmen aus der Umgebung mit einem leichten Überdruck zugeführt. Auf diese Weise wird das im Schlaf entspannte Gewebe im Nasen- und Rachenraum des Schlafenden durch den leichten Überdruck stabilisiert und offen gehalten.

Experten eingeladen

Gemeinsam mit seinem Stellvertreter, Berthold Nawo, hat Biller die Veranstaltung „Sekundenschlaf im Straßenverkehr“ organisiert. Und die beiden haben eine Reihe von Experten zu diesem Thema in die Kommission eingeladen.

So wird Dr. Ulrich Leithäuser, der Leiter des Schlaflabors im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel, in das Thema einführen. Besucher der Veranstaltung haben Gelegenheit, einen Film über „Schlafapnoe“ anzuschauen.

Über den „Sekundenschlaf im Straßenverkehr“ wird Karl-Heinz Klevers, Vorsitzender des Bundesverbandes für Gemeinnützige Selbsthilfe zur Schlafapnoe in Deutschland sprechen. Als Leiter des Polizeikommissariats Wolfenbüttel wird Karl-Jürgen Heldt über die „Problematik bei der Verkehrsunfallaufnahme“ referieren. Eine Diskussion schließt sich an die Veranstaltung, die Biller moderiert, an.

FAKTEN

Titel der Veranstaltung: Sekundenschlaf im Straßenverkehr – Konsequenzen für Kraft- und Berufsfahrer. Mit Diskussion.

Ort: Konferenzraum der Kommission in der Kommission-Straße.

Zeit: Samstag, 10. April, 15 bis 17 Uhr.

Eintritt: frei.



Heinrich Franz Biller (links) und Berthold Nawo sorgen dafür, dass Schlafapnoe-Organisationen die Veranstaltung organisieren.

Treffen der Selbsthilfegruppe: Jeden vierten Mittwoch im Monat, 17.30 bis 19 Uhr in der Kommission.

Mitglieder: 30, zu den Treffen kommen regelmäßig etwa 15 bis 20 Mitglieder.

Ziele der Arbeit: unter anderem Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen,

WOLFENBÜTTEL

atodmüde

f im Straßenverkehr ein



old Nawo mit zwei Geräten, die beim
open nicht passieren können. Die beiden
Foto: Stephanie Peißker

Informationen von Ärzten und Hilfs-
mittelherstellern zur Optimierung von
Therapie und Geräten.

Schlafapnoe: eine lebensgefährliche
Krankheit.

Sekundenschlaf: Ursache jedes vierten
Verkehrsunfalls, kann gefährliche und
tödliche Folgen haben.

Vortrag: Herz und Schlaf

Wolfenbüttel. Um Herz und mungsstörungen und Herzer-
Schlaf geht es in einem Vor- krankungen eng miteinander
trag am Mittwoch, 22. Februar. zusammenhängen.
Ab 17.30 Uhr hält der Pneu- Schlafapnoe ist der medizini-
mologe und Schlafmediziner sische Name für nächtliche Aus-
Günter J. Freudenberg einen setzer der Atmung. Sie können
Vortrag zum Thema: „Herz und langfristig die Gesundheit er-
Schlaf - eng miteinander ver- heblich beeinträchtigen.
zählt“. Der Vortrag findet statt im
Für Ärzte und Patienten zeigt Konferenzraum (1. Stock) der
sich immer mehr die Erkennt- Kommissie, Kommissstraße 5.
nis, dass schlafbezogene At- Gäste sind willkommen.

Sie haben eine wichtige Mittei-
lung für die Lokalredaktion?
Sie möchten uns einen Termin
mitteilen? Rufen Sie mich an!
Oder Fax: (053 31) 8008 78
Mail: redaktion.wf@bzbv.de

Wolfenbüttel

PC-Treff der LAB-Gemeinschaft.
10 Uhr. Kaffeenachmittag. 14 Uhr.
Kommissie.

Skatgruppe der Arbeiterwohlfahrt.
14 Uhr. Betreutes Wohnen. Ludwig-
Richter-Straße 28.

Nordic Walking oder Walken. Für
Männer und Frauen ab 50 Jahren.
9 Uhr. Oderwaldparkplatz.

☎ (053 31) 9097 98.

Tauschtreff. 15.30 bis 17.30 Uhr.
Christus-Gemeinde. Leopoldstraße
14.

Seniorenkreis Sonnenquartier. Kaf-
feenachmittag mit Fasching. 15 Uhr.
Sonnenquartier. Adersheimer Stra-
ße 30.

Offene Krabbelgruppe für Eltern mit
Kindern von 7 Monaten bis 3 Jah-
ren. 10.30 bis 12 Uhr. Evangelische
Familien-Bildungsstätte. Dietrich-
Bonhoeffer-Straße 1a.

Gruppenraum des Paritätischen.
Kommissie. Kommiss-Straße 5.

Glaubenskursus. Dem Sinn des Le-
bens auf der Spur. 19.30 Uhr. Mar-
tin-Luther-Gemeinde. Philosophen-
weg 3.

Vortrag der Selbsthilfegruppe Schlaf-
apnoe zum Thema Herz und Schlaf
- eng miteinander verbunden.
17.30 Uhr. Kommissie. Kommiss-
Straße 5.



Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel

Leitung: Heinrich F. Biller
Ostlandsiedlung 21
38304 Wolfenbüttel
Tel.: 05331 – 905046
Fax: 005331 – 908469

Volksbank Wolfenbüttel-Salzgitter
Kontonummer: 5016332900
BLZ: 270 925 55

Wolfenbüttel, 14.2.2012

Pressemitteilung

Treffen der Wolfenbütteler Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“

Vortrag von Günter J. Freudenberg zum Thema: Herz und Schlaf - eng miteinander verzahnt.

Am Mittwoch, 22 Februar 2012, hält der Pneumologe und Schlafmediziner Günter J. Freudenberg, einen Vortrag zum Thema: „Herz und Schlaf - eng miteinander verzahnt“. Für Ärzte und Patienten zeigt sich immer mehr die Erkenntnis, dass schlafbezogene Atmungsstörungen und Herzerkrankungen eng miteinander zusammenhängen! Schlafapnoe ist der medizinische Name für nächtliche Aussetzer der Atmung. Sie können langfristig die Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Der Vortrag findet von 17:30 bis 19:00 Uhr im Konferenzraum (erster Stock) in der Kommissstrasse 5 statt. Gäste sind herzlich willkommen.

Mit freundlichen Grüßen,

Heinrich F. Biller



Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel

Leitung: Heinrich F. Biller
Ostlandsiedlung 21
38304 Wolfenbüttel
Tel.: 05331 – 905046
Fax: 005331 – 908469
e-mail: heinrichbiller@web.de
Volksbank Wolfenbüttel-Salzgitter
Kontonummer: 5016332900
BLZ: 270 925 55

Wolfenbüttel, 17.7.2012

Treffen der Wolfenbütteler Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“

Workshop „Masken“

„Tipps und Tricks rund um die Schlafmaske“ - (Cornelia S. Bachmann Klinikberaterin aus Hamburg) -

Sehr geehrte Damen und Herren,

das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“ findet am

Mittwoch, 25. Juli. 2012,

in der Zeit von 17.30 bis 19.00 Uhr im Konferenzraum, 2. Stock, Kommissstraße 5, 38300 Wolfenbüttel, statt.

Cornelia S. Bachmann, Klinikberaterin aus Hamburg berät kompetent rund um die Maske und steht für Fragen zur Verfügung.

Gäste sind willkommen.

Mit freundlichen Grüßen,

Heinrich F. Biller

Vortrag bei der Gruppe „Schlafapnoe“

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“ findet statt am Mittwoch, 22. Mai. 17.30 bis 19 Uhr, im Konferenzraum 2. Stock, Kommissstraße 5 in Wolfenbüttel. Der Somnologe Dr. Knaack wird dabei in einem Vortrag die Zungenschrittmachertechnologie und deren Indikation bei OSAS-Patienten (im Volksmund „Schnarchern“) vorstellen. Gäste sind willkommen.

19. Mai 2013

Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe Wolfenbüttel:

Neuigkeiten aus der Schlafmedizin

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“ findet statt am 22. Mai von 17.30 bis 19 Uhr, Konferenzraum 2. Stock, Kommissstraße 5, 38300 Wolfenbüttel

Dr. med. Knaack, Somnologe, wird eine Vortrag über „Neuigkeiten aus der Schlafmedizin und Schlafforschung - Der Zungenschrittmacher“ halten.

Bei dem Vortrag geht es um die Darstellung der Zungenschrittmachertechnologie und deren Indikation bei OSAS-Patienten und Patientinnen (im Volksmund „Schnarchern“), die nicht mit CPAP (Maske und Druckgerät) zurecht kommen.

Hierbei handelt es sich um die sog. „INSPIR-Simulationstherapie“ der oberen Atemwege bei obstruktiver Schlafapnoe.

2 % aller Frauen und 4 % aller Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren leiden unter obstruktiver Schlafapnoe (OSA). Behandlungsbedürftig sind Patienten, wenn sie unter Tages schläfrigkeit mit Leistungs- und Antriebsminderung leiden. Eine erfolgreiche nächtliche CPAP-Therapie vermindert gesundheitliche Risiken und Folgeerkrankungen signifikant und ist zudem im Vergleich zu einer dauerhaft unbehandelten OSA wirtschaftlich effizienter.

Leider profitieren aus verschiedenen Gründen „nur“ 50 % bis 70 % aller CPAP-Patienten von dieser Behandlungsform.

Die Stimulationstherapie der oberen Luftwege (implantierbarer „Hypoglossus-Neurostimulator“) hat nach aktueller Studienlage als einzige Entwicklung der letzten Jahre das Potential, als weitere Therapieoption für einen Teil der Patienten wirksam zu sein, die CPAP nicht vertragen.

Im Vortrag wird das Verfahren und seine fast 15-jährige Entwicklungsgeschichte bis zur klinischen Einsatzreife umfassend erläutert und die Kriterien besprochen, unter denen Patienten dafür geeignet sein können. Der gegenwärtige Stand der wissenschaftlichen Studien wird dargestellt und der Status beschrieben, in dem das Verfahren derzeit auf seinem Weg zur Verfügung in der Regelversorgung von gesetzlich versicherten Patienten steht.

Informationen von der SHG Schlafapnoe Wolfenbüttel:

Neue Flyer und interessantes Jahresprogramm 2015

Wolfenbüttel. Mit neuen und professionellen Flyern informiert die Selbsthilfegruppe (SHG) Schlafapnoe Interessierte über die nächtlichen Atemaussetzer, die Grundkrankheit für viele weitere Erkrankungen sein können. In den Flyern geht es unter anderem um Schlafstörungen durch Schichtarbeit, um Sekundenschlaf, die tödliche Gefahr am Steuer und die Aufklärung über das Schlafapnoe-Syndrom mit Selbsttest zum Ankreuzen. Gruppensprecher Heiner F. Biller stellte den Mitgliedern die neuen Flyer während des jüngsten Treffens am Mittwoch vor.

Darüber hinaus war bei dem Treffen ein Referent zu Gast, der individuelle Schlafmasken für Apnoiker vorstellte. Er berichtete über qualitativ hochwertige Produkte für Atemtherapie, Beatmung und Druckmessung von einer Medzintechnik-Fachfirma aus Schwerin. „Schlafapnoe ist anerkannt als Grundkrankheit unter anderem für Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzkranzgefäßerkrankungen und einiges mehr“, sagt Heiner Biller. In der Diagnostik werde sie immer häufiger festgestellt. Heute gebe es aber gute und hochwertige Hilfsmittel, die schon „mitdenken“ könnten, sagt der Gruppensprecher.



Mit neuen, professionell gestalteten Flyern geht die SHG Schlafapnoe an die Öffentlichkeit. Foto: Burgdorf

Im Jahresdurchschnitt würden die Treffen der SHG von 15 Teilnehmern besucht. Dabei reiche der Radius von Wolfsburg, Braunschweig, sogar Stendal bis Wolfenbüttel und Umgebung. „Unsere Selbsthilfegruppe ist bekannt für ihre rege und aktive Arbeit“, weiß Biller und erklärt damit den weitläufigen Radius. „Wir sind alle keine Ärzte, sondern Praktiker. Da kann man sich gegenseitig viele wertvolle Tipps geben“, sagt er. Beim jüngsten Treffen wurde dann auch der Jahresplan für 2015 aufgestellt. So wird im Februar ein Fachmann zum Thema „Nasen-

maskenhygiene und Atemtechnik“ referieren. Im März ist eine Fachfrau eingeladen, die neue Masken und Cpap-Geräte vorstellt. Für den 22. April ist eine Exkursion zur Firma Hoffrichter in Schwerin geplant und im Juni ist ein Referent eingeladen, der zum Thema „Schlafapnoe und Herz-Kreislauf“ informiert. Für August ist eine Exkursion nach Hannover geplant, im November wird es eine Jahresfeier und im Dezember die traditionelle Weihnachtsfeier geben. Bislang noch offene Termine im Jahresprogramm werden im weiteren Verlauf noch besetzt. sb

MELDUNGEN

Gruppe Schlafapnoe hört Vortrag

Wolfenbüttel. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe treffen sich zu ihrer nächsten Versammlung am Mittwoch, 25. Februar, in der Kommissse an der Kommiss-Straße 5. Beginn ist um 17.30 Uhr. Unter anderem soll es um das Thema Maskenhygiene und Atemtechnik gehen. Gäste sind willkommen.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Wolfenbüttel. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel treffen sich zu ihrer nächsten Versammlung am Mittwoch, 25. Februar, um 17.30 Uhr in der Kommissse, Kommissstraße 5 in Wolfenbüttel. Tagesordnungspunkte sind unter anderem das Thema „Maskenhygiene und Atemtechnik“ mit Referent Puslat sowie neue Informationen zur geplanten Exkursion nach Schwerin. Die monatlichen Treffen finden immer am vierten Mittwoch eines jeden Monats in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr in der Kommissse statt. Interessierte Gäste sind willkommen.

SHG Schlafapnoe

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“ findet am Mittwoch, 22. Juli, vor dem Bankhaus Seeliger statt. In der Zeit von 10 bis 12 Uhr treffen sich die Mitglieder und Interessierte am Info-Stand, um über die Problematik des „lauten Schnarchens mit Aussetzern und dem Umgang mit der CPAP-Therapie“ öffentlich zu informieren und zu diskutieren.

Am 26. August findet die geplante Exkursion der Selbsthilfegruppe unter dem Motto „Wie man sich bettet so liegt man“ nach Hannover und nach Gifhorn statt. Die

Abfahrt erfolgt um 7.30 Uhr am Busterminal Schmidt in Wolfenbüttel. Es sind leider keine Plätze mehr frei.

Im September findet das Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel bereits am Mittwoch, 2. September, (Vorverlegung) statt. Der Termin am Mittwoch, 23. September, fällt aus. An diesem Termin referiert der bekannte Schlafmediziner Dr. Freudenberg über „Schlafapnoe (Schnarchen mit Aussetzern), Grundkrankheit für Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt etc.“. Gäste sind willkommen.

01.09.2015

Vortrag zu Schlafapnoe

Wolfenbüttel. Die September-Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel findet am Mittwoch, 2. September, in der Kommissenstraße 5 in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr statt. Der Termin am Mittwoch, 23. September (vierter Mittwoch des Monats), fällt nach Angaben der Selbsthilfegruppe aus.

An diesem neuen Termin referiert ein Schlafmediziner über das Thema „Schlafapnoe (Schnarchen mit Aussetzern), Grundkrankheit für Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt etc.“. Gäste sind zu der Veranstaltung willkommen.

WOLFENBÜTTELER
ZEITUNG

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe hat drei Termine

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel findet am Mittwoch, 22. Juli, vor dem Bankhaus Seeliger in der Fußgängerzone und nicht in der Kommissenstraße statt. In der Zeit von 10 bis 12 Uhr treffen sich Mitglieder und Interessierte am Stand, um über die Problematik des „lauten Schnarchens mit Aussetzern und dem Umgang mit der CPAP-Therapie zu informieren und zu diskutieren, heißt es in der Einladung.

Die Exkursion der Selbsthilfegruppe unter dem Motto „Wie man sich bettet, so liegt man“ nach Hannover und nach Gifhorn findet am 26. August statt. Abfahrt ist um 7.30 Uhr am Busterminal Schmidt in Wolfenbüttel. Das Angebot ist ausgebucht.

Im September findet die Veranstaltung der Selbsthilfegruppe am Mittwoch, 2., statt. Der Termin am 23. September fällt aus. Am 2. referiert ein bekannter Schlafmediziner über das Schnarchen mit Aussetzern als Grundkrankheit für Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt und andere, so die Gruppe abschließend.



Vortrag über Schlaflabor

Wolfenbüttel. Zu dem Vortrag von Dr. Leithäuser (links), Oberarzt und Leiter des Schlaflabors im Klinikum Wolfenbüttel, zum Thema „Vorstellung des Schlaflabors Wolfenbüttel – Wie komme ich zur Behandlung in ein Schlaflabor und was geschieht dort“ waren viele Teilnehmer und Interessierte in die Wolfenbütteler Kommissen gekommen, um sich Antworten und Anregungen zu holen. Die Einführung in das Thema und die gestellten Fragen, unter anderem auch zur CPAP-Therapie wurden von Dr. Leithäuser in für Laien verständlicher Art beantwortet. Ein reger Austausch konnte viele Fragen beantworten. Insgesamt ein gelungener Vortragsabend, zu dem die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe eingeladen hatte.

Schaufenster WP

Foto: Privat



Mitglieder der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe informierten in der Fußgängerzone über „lautes Schnarchen mit Aussetzern“.
Foto: Privat

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel informiert:

Info-Stand, Ausflug und Vortrag

Wolfenbüttel. Mitglieder der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel informierten kürzlich mit einem Stand in der Fußgängerzone über die Problematik des „lauten Schnarchens mit Aussetzern und den Umgang mit der CPAP-Therapie“. Gruppenleiter Heiner F. Biller und mehrere Mitglieder brachten interessierten Passanten das Thema Schlafapnoe dabei näher. Im August unternimmt die Selbst-

hilfegruppe eine Exkursion unter dem Motto „Wie man sich bettet so liegt man“ nach Hannover und nach Gifhorn. Sie findet am 26. August statt, die Abfahrt erfolgt um 7.30 Uhr am Busterminal Schmidt an der Halchterschen Straße in Wolfenbüttel. Die Rückkehr ist gegen 17.30 Uhr geplant. Die Fahrt ist bereits ausgebucht. Im September wurde das Treffen der Selbsthilfegruppe Schlaf-

apnoe auf Mittwoch, 2. September, vorverlegt. Der ursprünglich geplante Termin am Mittwoch, 23. September, fällt aus. Das Treffen findet von 17.30 bis 19 Uhr in den Räumen der Kommission, Kommissstraße 5 statt. Es referiert der bekannte Schlafmediziner Dr. Freudenberg über das Thema „Schlafapnoe (Schnarchen mit Aussetzern) – Grundkrankheit für Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt et cetera“. Gäste sind, wie immer, willkommen.

24. 11. 2015

Gruppe Schlafapnoe plant für 2016

Wolfenbüttel. Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel trifft sich am Mittwoch, 25. November. Sie kommt nicht in der Kommission zusammen, sondern im Ratskeller Wolfenbüttel am Stadtmarkt. Von 18 Uhr an soll bei einem Arbeitessen das Programm für das Jahr 2016 geplant werden. Es wird außerdem von der Tagung und Schulung der „ASN“ berichtet.

Christusgemeinde, Leopoldstraße 11.

Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe. Programm für 2016. 18 Uhr. Ratskeller Wolfenbüttel, Rathauskeller, Stadtmarkt 1.

SoVD-Frauenstammtisch. 18 Uhr. Parkhotel Altes Kaffeehaus, Harztorwall 18.

Arzt-Patienten-Seminar im Darmkrebszentrum. 18 bis 21 Uhr. Konferenzzentrum des Städtischen Klinikums, Neuer Weg 51a. Eintritt frei.

22. 11. 2015

SHG Schlafapnoe trifft sich

Wolfenbüttel. In diesem Monat findet das Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel am Mittwoch, 25. November, nicht in der Kommission statt. An diesem Termin trifft sich die Gruppe um 18 Uhr zu einem Arbeitessen im Ratskeller Wolfenbüttel, Rathausmarkt 1. Geplant werden soll das Programm für das Jahr 2016. Es wird außerdem von der Tagung und Schulung der ASN berichtet. Auch individuelle Fragen der Teilnehmer werden von Herrn Nawo und Heinrich F. Biller in Einzelgesprächen gern beantwortet. Gäste sind willkommen.

22. 11. 2015

Vortrag bei der SHG Schlafapnoe:

Als Schlafapnoe-Patient im Krankenhaus

Wolfenbüttel. „Wie sollte man sich auf den geplanten Krankenhausaufenthalt beziehungsweise die Operation als Schlafapnoepatient vorbereiten?“ Unter diesem Thema stand die jüngste Veranstaltung der Selbsthilfegruppe (SHG) Schlafapnoe Wolfenbüttel in der Kommission. Die gut besuchte Veranstaltung erlebte mit Reinhard Wagner vom Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersachsen (ASN) einen engagierten Referenten.

Reinhard Wagner ging zunächst auf die Frage ein „Was ist im Krankenhaus anders als zuhause?“. Er betonte, dass es besonders wichtig sei, im Rahmen einer stationären Heilbehandlung oder während eines Krankenhausaufenthaltes einer Operation die Atemtherapie weiter zu führen wie bisher. Dabei betrachtete er auch die Wirkung von verabreichten

Medikamenten. Während der Wirkungsdauer könnten diese die Anzahl und Länge der Atempause erhöhen und dadurch Herz-Kreislauf-Probleme verursachen, sagte er. Im Normalfall würden die Atemtherapiegeräte im Krankenhaus, wie auch zuhause, selbst verwendet und die Maske selbst aufgesetzt. Dies sei aber nicht immer möglich, denn vor oder nach der Operation seien Patienten häufig in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Man sei dann darauf angewiesen, dass die Pflegenden die Maske aufsetzen und das Gerät bedienen. Darauf sollte man als Patient achten, riet er. Die angeregte Diskussion nach dem Vortrag hat gezeigt, dass in dieser Hinsicht noch viele Fragen zu klären sind. Bei der Beantwortung dieser steht die SHG Schlafapnoe Wolfenbüttel gern zur Verfügung.



Gruppenleiter Heinrich F. Biller (links) mit dem Referenten Reinhard Wagner. Foto: privat

Arbeitsessen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe: 29.11.15 W.F. - Schein Kunst

Jahresprogramm 2016 erarbeitet

Wolfenbüttel. Die Selbsthilfegruppe (SHG) Schlafapnoe traf sich in dieser Woche zu einem Arbeitsessen, bei dem unter anderem das Jahresprogramm für 2016 erarbeitet wurde. Gruppenleiter Heinrich F. Biller hatte den Teilnehmern dafür Vorschläge unterbreitet. Außerdem berichtete er in diesem Rahmen von seiner Teilnahme an einer Fachtagung der Arbeitsgemeinschaft Schlafapnoe Norddeutschland (ASN) in Nienburg.

Das Programm der SHG Schlafapnoe sieht für das Treffen am 27. Januar einen Vortrag zum Thema „Neues über die Schlafhygiene“ vor. Am 24. Februar trifft sich die Gruppe zu einem Erfahrungs- und Meinungsaustausch. Und am 23. März ist Klaus Vogt eingeladen, der zum Thema „Übergewicht – ist eine operative Lösung sinnvoll“ referieren wird. Der Referent, der von Kindesbeinen an selbst an Übergewicht litt, ist Autor des Buches „Gespräche mit meinem Bauch“ und informiert über eine Vielzahl an unterschiedlichen Aspekten, auch im Hinblick auf Begleiterkrankungen. Dabei berichtet er über seine persönlichen Erfahrungen.

Am 27. April wird die Firma Helnen und Löwenstein bei der SHG zu Gast sein und ihre Produkte

vorstellen. Für Mai (25.) ist der Vortrag eines HNO-Facharztes zum Thema „Schlafapnoe und Nase“ geplant und im Juni (22.) wird es erneut einen Erfahrungs- und Meinungsaustausch geben. Um „Neue Masken“ geht es am 27. Juli, dann ist eine Referentin der Firma Philips zu Gast und



Heinrich Biller stellt das neue Programm vor. Foto: privat

informiert über aktuelle Modelle. Für den 24. August ist eine Tagesfahrt geplant und im September (7.) wird ein Diabetologe zum Thema „Schlafapnoe und Diabetes“ sprechen. Rund um die „Maskenhygiene“ geht es in einem Vortrag am 26. Oktober. Für den 23. November ist dann erneut ein Arbeitsessen geplant, diesmal gleichzeitig mit der Feier zum zehnjährigen Bestehen der SHG Schlafapnoe. Die Weihnachtsfeier steht zum Jahresabschluss am 7. Dezember auf dem Programm.

Nach Genehmigung des Jahresprogrammes berichtete Biller über die ASN-Fachtagung in Nienburg. In einem kurzweiligen Vortrag informierte der Kommunikationsberater Wolfgang Nafroth die Teilnehmer dort unter anderem über wirksame Werbeideen für neue Mitglieder, die mit wenig Aufwand umzusetzen sind. Während des Treffens im Februar 2016 wird Heinrich Biller die neuen Ideen, auch zur Gestaltung eines Info-Standes, an die Mitglieder weitergeben und ihnen vorstellen. Das nächste Mal trifft sich die SHG Schlafapnoe am Mittwoch, 2. Dezember, um 16 Uhr zur Weihnachtsfeier im Café am Stadtmarkt. Dann hat Biller wieder eine Überraschung für die Teilnehmer parat. sb

2016

Seite 2 13.07.2016
Schlafapnoe



Das Team der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel informierte vor dem Bankhaus Seeliger. Foto: privat

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe informierte:

Schlafstörungen: weit verbreitet

Wolfenbüttel. Über ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Sie können gravierende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Zum „Tag des Schlafes“ hatte daher die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel in der Fußgängerzone vor dem Bankhaus Seeliger einen Informationsstand aufgebaut. Damit wies die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel auf die Problematik der Schlafstörung und Schlafapnoe sowie auf die Folgeerkrankungen hin.

Viele Menschen fanden den Weg zum Stand und nutzten die Gelegenheit, sich zu informieren und individuelle Fragen zu stellen. Vor dem Stand lag ein leeres, weißes Plakat am Boden, auf dem verschiedene Flyer lagen. Das zog ... Heinrich F. Biller, Leiter der SHG Wolfenbüttel, und seine Mitstreiter zeigten sich erfreut über den regen Zuspruch. Man werde auch im kommenden Jahr einen Informationsstand organisieren, so die einhellige Meinung aller Beteiligten. Nichts gehe über Aufklärung.

TERMINE

Mi
22. Juni

Wolfenbüttel

Kaffeenachmittag. 14.30 Uhr. Stadtteiltreff Die Ulme, Ulmenweg 2b. ☎ (0 53 31) 4 0715.

Angekommen – Dein Platz in dieser Welt. Mitmachausstellung. 9 bis 12 Uhr. Aha-Erlebnismuseum für Kinder und Jugendliche, Lindener Straße 15. ☎ (0 53 31) 6 07 03 77.

Arbeitskreis Mission. 9.30 Uhr. Seniorenkreistreffen, Vortrag von Viola Bischoff zum Thema Flüchtlinge in Wolfenbüttel. 15.30 Uhr. Gemeindehaus St. Trinitatis, Alter Weg 4. ☎ (0 53 31) 97 28 50.

Awo-Seniorenkreis. Skat-Nachmittag. 14 bis 17 Uhr. Awo – Wohnen mit Zukunft, Ludwig-Richter-Straße 28.

Frauenfrühstück. 9.30 bis 11.30 Uhr. Awo-Arche (Kontaktstelle), Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 22. ☎ (0 53 31) 90 22 66.

Kinder-Bücherflohmarkt. 14 Uhr. Bücherzelle, Danziger Straße.

LAB – Lange aktiv bleiben. PC-Treff, 10 Uhr. Kaffeenachmittag. 14 Uhr. Kommissse, Kommiss-Straße 5.

Rat der Stadt. 16.30 Uhr. Lindenhalle, Halberstädter Straße 1.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe. Problematik des lauten Schnarchens mit Aussetzern und der Umgang mit der CPAP-Therapie. 10 bis 12 Uhr. Fußgängerzone – vor dem Bankhaus Seeliger.

SHG Schlafapnoe hat Treffen

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel findet statt am Mittwoch, 27. Juli, von 17.30 Uhr bis 19 Uhr in der Kommissse, Konferenzraum, erster Stock, Kommissstraße 5. Achtung: Die im Jahresprogramm angekündigte Maskenberatung durch Frau Bachmann (Respirologik) fällt leider aus. Folgende Themen sind nun vorgesehen: Vorbesprechung der Exkursion ins Schlaflabor nach Ballenstedt am 24. August (Herr Nawo, es sind noch Plätze frei), Besprechung aktueller Probleme der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, Erfahrung- und Meinungsaustausch, Nachbereitung des diesjährigen Infostandes am Mittwoch, 22. Juni. Gäste sind herzlich willkommen.

Termi

27.07.16 42

selbst mitbringen. 9.30 bis 11.30 Uhr. Awo-Arche (Kontaktstelle), Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 22. ☎ (0 53 31) 90 22 66.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe. Monatliches Treffen. 17.30 bis 19 Uhr. Kommissse, Konferenzraum, 1. Stock, Kommiss-Straße 5.

Seniorentreffen. Lieder und Geschichten. 15 Uhr. DRK-Seniorenkreis Sonnenquartier, Am Brückenbach 62.

Stadtführung. Erlebnistour durch die Altstadt Wolfenbüttels – ohne Voranmeldung. 11 Uhr. Tourist-Information, Stadtmarkt 7. 5,50 Euro (Kinder bis 14 frei).

☎ (0 53 31) 8 62 80.



Insgesamt 40 Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe machten sich auf den Weg nach Ballenstedt.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe unternahm Exkursion ins Schlaflabor nach Ballenstedt:

Schlaflabor, Atemcenter und „Baumkuchenhaus“ besichtigt

Wolfenbüttel. Die diesjährige Exkursion der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel unter dem Motto „Wie man sich bettet so liegt man“ ging bei herrlichem Sonnenschein nach Ballenstedt/Sachsen-Anhalt in die Lungenklinik.

Seitens der Krankenhausleitung wurde die Gruppe durch den Oberarzt Dr. Ludwig, Leiter des Schlaflabors, begrüßt. Dr. Ludwig nahm die 40 Teilnehmer in Empfang und führte sie in die Räume des Schlaflabors. Dort hatten die Mitarbeiterinnen zur Begrüßung ein Getränke- und Kuchenbüfett aufgebaut. Bei Kaffee und Kuchen wurden die ersten Fragen beantwortet. Danach erfolgte die Besichtigung.

Das Schlaflabor in Ballenstedt verfügt über sieben Schlafplätze. Eine Diagnose wird in drei bis vier

Tagen durchgeführt. Nachuntersuchungen werden in der Regel in ein bis zwei Tagen erledigt. Der Patient verlässt die Klinik mit einem empfohlenen CPAP-Gerät, einer angepassten Atemmaske und der entsprechenden Einweisung. Die Wartezeiten betragen zur Zeit drei bis vier Monate.

Die Unterbringung der Patienten erfolgt in Einzelzimmern, allerdings in ambulanter Versorgung, wie es die Krankenkassen vorschreiben, das heißt, es gibt keine Krankenhausvollversorgung. Das Zimmer steht dennoch ganzzweilig zur Verfügung, so dass der Patient sich selbst versorgen muss.

Alle Teilnehmer waren erfreut über die Besichtigung der Schlaflabore, des Atemcenters und der riesigen Menge an Informationen.

Nach dem Mittagessen in der

Schloßschänke in Ballenstedt ging es bei sommerlichen Temperaturen weiter nach Wernigerode zur Betriebsbesichtigung im „Baumkuchenhaus“.

Die vortrefflich geplante und betreute Organisation und Reiseleitung der Fahrt lag in den Händen von Herrn Nawo. Ihm wurde mit einem kräftigen Applaus gedankt.



Im Schlaflabor wurden den Teilnehmern alle Abläufe genau erklärt. Foto: privat

Schaufenster 04.09.2016

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wolfenbüttel findet am Mittwoch, 7. September, von 17.30 bis 19 Uhr in der Kommission, Konferenzraum 1. Stock,

Kommissstraße 5, statt. Folgende Themen sind vorgesehen: Nachbereitung der Exkursion nach Ballenstedt, Vorbereitung der Veranstaltung für „Zehn Jahre SHG Schlafapnoe Wolfenbüttel“, Aktu-

elles in Sachen SHG Schlafapnoe Wolfenbüttel, Besprechung aktueller und akuter Probleme der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Gäste sind immer herzlich willkommen!

Schaufenster 04.09.2016



AOK
Die Gesundheitskasse.

Jeder Dritte...

Jetzt wechseln und sparen!

jederdritte.aok.de

... ist preiswertvoll versichert.

Jeder 3. Niedersachse findet die starken Leistungen der AOK Niedersachsen besonders preiswertvoll:

Osteopathie, Homöopathie, Impfungen, Reise-schutz, Hautkrebsscreening – wir erstatten 80% der Kosten, bis zu 250 Euro pro Jahr.

Jetzt wechseln auf jederdritte.aok.de.



**Bundesverband
Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe
Deutschland e.V.**

www.gdschlafapnoe.de



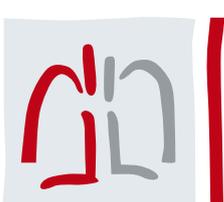
CURT MAST
Jägermeister **STIFTUNG**

MÜLLENHEIM
Das Sanitätshaus



Hauptgeschäftsstelle
Saarbrückener Straße 44, 38116 Braunschweig
Telefon: 0531 / 590 92-0, Telefax: 0531 / 590 92-99
E-Mail: info@muellenheim.de

Filialen
Bäckerkint 6, 38100 Braunschweig
Telefon: 0531/590 92-40
Steinweg 8, 38100 Braunschweig
Telefon: 0531/590 92-45



lungenpraxis AMTHEATER

fachärzte für innere medizin
lungen- und bronchialheilkunde . allergologie
schlafmedizin . tauchmedizin (gtüm)

dr. med. christoph gronau
dr. med. ursula fox . petra stute

steinweg 26
38100 braunschweig
Telefon 0531 . 20 900 30
Telefax 0531 . 20 900 333