

06.01.2009 – 08:00 Uhr

Lungenliga Schweiz - Schlafapnoe: Schnarchen kann die Gesundheit gefährden

Bern (ots) -

Etwa 150'000 Schweizerinnen und Schweizer leiden daran, aber nur die wenigsten wissen es: Schlafapnoe. Die Krankheit wird oft unterschätzt. Dabei ist diese alles andere als ungefährlich: Verkehrsunfälle wegen Sekundenschlaf und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge des nächtlichen Schnarchens und der Atemaussetzer sein. Die Lungenliga klärt mit einer schweizweiten Kampagne über die Krankheit auf und bietet einen Online-Risikotest an.

Wer tagsüber oft extrem müde ist und nachts schnarcht, leidet vielleicht an einer Schlafapnoe. Das griechische Wort "apnoia" bedeutet Atemstillstand. Atemaussetzer und lautes, unregelmässiges Schnarchen sind denn auch die Hauptmerkmale einer Schlafapnoe. Die Betroffenen erleiden pro Nacht zwischen 50 und mehreren hundert Atempausen. Damit die Atmung wieder einsetzt, kommt es immer wieder zu kurzen Aufwachreaktionen. Daran können sich die Betroffenen jedoch am Morgen nicht erinnern. Sie spüren aber die Folgen der unruhigen Nacht: extreme Tagesmüdigkeit und verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Extreme Tagesmüdigkeit und Schnarchen sind nicht harmlos

Oft wird eine Schlafapnoe nicht als Krankheit erkannt, weil diese noch weitgehend unbekannt ist. Müdigkeit und Schnarchen werden zwar als unangenehm aber nur selten als gefährlich eingeschätzt. In vielen Fällen suchen Betroffene erst nach einem dramatischen Ereignis wie einem Verkehrsunfall wegen Sekundenschlaf eine Ärztin oder einen Arzt auf. Oder die unbehandelte Schlafapnoe verursacht mittelfristig Bluthochdruck und weitere Herz-Kreislaufprobleme. Mit dem Online-Risikotest unter www.lungenliga.ch haben Interessierte die Möglichkeit, ihr Schlafapnoe-Risiko auf einfache Art und Weise zu testen. Nach dem Beantworten von einigen Fragen zu den Themen Müdigkeit und Schnarchen, zeigt das Resultat, ob eine Untersuchung durch eine Ärztin oder durch einen Arzt angebracht ist.

Einfache und wirksame Behandlung

Eine Schlafapnoe kann einfach und dauerhaft behandelt werden. Die am besten untersuchte und bisher wirksamste Therapie ist die so genannte CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)-Therapie. Dazu trägt die Patientin oder der Patient während der Nacht eine Nasenmaske, die das Schnarchen und die Atempausen verhindert. Oft fühlen sich Patientinnen und Patienten bereits nach wenigen Nächten ausgeruhter und viel besser. Um den Erfolg zu gewährleisten, muss die Therapie dauerhaft angewendet werden.

Die Lungenliga hilft

Die Lungenliga betreut aktuell rund 25'000 Betroffene mit Schlafapnoe. Sie bietet auf Verordnung der Ärztin oder des Arztes die Therapie mit dem CPAP-Atemgerät an und beantwortet Fragen der Patientinnen und Patienten. Diese können sich auch in Selbsthilfe- und Erfahrungsaustauschgruppen treffen. In einem geschützten Rahmen haben sie so die Möglichkeit mit anderen Betroffenen über Probleme im

Umgang mit der Krankheit zu sprechen. Die Lungenliga hat sich zum Ziel gesetzt, die Krankheit, deren Risiken und die Behandlungsmöglichkeiten bekannt zu machen. Dazu macht eine Plakat- und Online-Kampagne im Januar auf die Schlafapnoe aufmerksam.

Risikotest und Informationsbroschüre

Die Broschüre "Schlafapnoe-Syndrom - Symptome, Diagnose, Behandlung" kann kostenlos in Deutsch, Französisch und Italienisch über www.publikationen.lungenliga.ch, per E-Mail bei info@lung.ch, oder per Telefon 031/378'20'50 bestellt werden. Der Risikotest und weitere Informationen zum Schlafapnoe-Syndrom sind unter www.lungenliga.ch zu finden.

Leben heisst atmen

Die Lungenliga ist die Schweizerische Gesundheitsorganisation für die Lunge und die Atemwege. Sie setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Atemwegserkrankungen leiden oder gar vorzeitig daran sterben, und dass Atembehinderte und Lungenkranke möglichst beschwerdefrei leben können. 23 kantonale Ligen sind wichtige Anlaufstellen für Menschen mit Atembehinderungen und Lungenkrankheiten wie Asthma, Schlafapnoe, chronische Bronchitis und COPD sowie Tuberkulose. Die Lungenliga engagiert sich auch für eine bessere Luft - drinnen und draussen.

Hinweis: Informations- und Bildmaterial zum Thema Schlafapnoe steht zum Herunterladen unter www.medien.lungenliga.ch zur Verfügung.

Kontakt:

Lungenliga Schweiz
Ursula Luder
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Bern 14
Tel.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch
Internet: www.lungenliga.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100575782> abgerufen werden.