

09.03.2015 - 10:00 Uhr

## Schlafapnoe-Risikotest: Wichtiger Beitrag zur Verhütung von Sekundenschlaf-Unfällen

Bern (ots) -

Fast 200'000 Personen haben in den letzten fünf Jahren den Schlafapnoe-Risikotest der Lungenliga online ausgefüllt. Rund ein Fünftel der Teilnehmenden gab an, unter Symptomen von Schlafapnoe zu leiden. Über 6'600 von ihnen gaben zudem an, dass sie aufgrund von Schläfrigkeit einen Unfall verursacht haben.

In der Schweiz leiden Schätzungen zufolge mehr als 150'000 Menschen an Schlafapnoe. Bei ihnen setzt der Atem im Schlaf immer wieder aus. Sie erwachen kurz - oft bis zu mehreren hundert Mal pro Nacht - ohne es bewusst wahrzunehmen. Der gestörte Tiefschlaf hat unter anderem chronische Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsstörungen zur Folge. Die vermehrte Einschlaf tendenz kann zu Sekundenschlaf führen, was insbesondere im Strassenverkehr verheerende, sogar tödliche Folgen haben kann. Im Rahmen des Online-Risikotests der Lungenliga haben 3,4% der Teilnehmenden angegeben, schon einmal aufgrund von Schläfrigkeit einen Unfall verursacht zu haben. Das entspricht gesamthaft mindestens 6'654 Unfällen. "Wir gehen davon aus, dass der Online-Risikotest einen wichtigen Beitrag zur Diagnose von Schlafapnoe und damit zur Verhütung von Unfällen leistet. Besonders wichtig ist, dass die Teilnehmenden sich dieses Risikos bewusst sind und sich, falls angezeigt, ärztlich untersuchen lassen", sagt der Lungenfacharzt Prof. Dr. med. Konrad Bloch vom Universitätsspital Zürich.

Einfacher Online-Risikotest

Die Lungenliga berät rund 50'000 Personen in der Handhabung der Therapiegeräte, im Umgang mit der Krankheit sowie der Therapie und unterstützt gemeinsam mit dem Arzt/der Ärztin den Therapiefortschritt. Die Erfahrung zeigt, dass Symptome wie Atemaussetzer im Schlaf, Schnarchen und Tagesschläfrigkeit oft nicht ernst genommen werden. Nach wie vor wissen viele Betroffene nichts von ihrer Krankheit. Der Online-Risikotest [www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test](http://www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test) der Lungenliga ist eine einfache, rasche und kostenlose Möglichkeit, das eigene Risiko zu ermitteln.

Einfache und wirksame Behandlung

Schlafapnoe kann wirksam behandelt werden. Die häufigste Therapie ist die sogenannte CPAP-Therapie, bei der nachts eine Atemmaske Überdruck in die Atemwege leitet und sie dadurch offen hält. Bereits nach kurzer Zeit spüren viele Betroffene eine deutliche Verbesserung des Befindens, die Schläfrigkeit ist zurückgegangen. Auch Lebensstil-Anpassungen, wie zum Beispiel eine Gewichtsreduktion, sind für eine erfolgreiche Behandlung wichtig.

Leben heisst atmen

Die Lungenliga berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen. Fachlich gut vernetzt vertritt sie die Anliegen ihrer Patientinnen und Patienten und fördert deren Selbsthilfe. Mit Prävention und ihrem Engagement für saubere Luft setzt sich die Lungenliga dafür ein, dass immer weniger Menschen an Lunge und Atemwegen erkranken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz  
Barbara Weber, Mediensprecherin  
Tel. +41 31 378 20 72  
[b.weber@lung.ch](mailto:b.weber@lung.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100769586> abgerufen werden.