

GESUNDHEITS-TIPP

Was hinter Schlafapnoe steckt

Stellen Sie sich vor, Sie bereiten sich auf eine Nacht voll erholsamem Schlaf vor, kuscheln sich unter die Decke und sind bereit, ins Traumland abzudriften - nur um dann von Ihrer eigenen Kehle verraten zu werden, wie ein schnarchender, Luft stehlender Bösewicht. Das ist Schlafapnoe: Ob Sie nun keuchend wie ein Fisch auf dem Trockenen aufwachen oder von Ihrem verärgerten Ehepartner mit dem Ellbogen gestoßen werden, weil Sie schnarchen wie eine Ketten-säge. Im Folgenden erfahren Sie, was dieser Schlafdieb ist, wie er funktioniert und was Sie tun können, um Ihre rechtmäßige Erholung wiederzuerlangen!

Der Begriff Schlafapnoe umfasst zwei Arten von Störungen, die zu häufigen Atempausen während der Nacht führen. Diese Pausen sind in der Regel von kurzer Dauer, etwa 20-30 Sekunden, können aber in einer einzigen Nacht Hunderte von Malen auftreten. Da der Luftstrom während dieser Episoden nicht vorhanden oder stark behindert ist, kann die Schlafapnoe den natürlichen Schlafzyklus des Körpers stören, was zu Erschöpfung und einer Reihe von körperlichen Problemen führt. Es gibt folgende zwei Arten von Schlafapnoe: Die Obstruktive Schlafapnoe, bei der die Atemwege während der obstruktiven Ereignisse teilweise oder vollständig kollabieren. Und die Zentrale Schlafapnoe, bei der das Gehirn in der Regel nicht in der Lage ist, den Muskeln zu sagen, dass sie im Schlaf atmen sollen.

Es kann schwierig sein, Schlafapnoe selbst zu erkennen, da die auffälligsten Symptome nur im Schlaf auftreten. Sie können diese Schwierigkeit je-

doch umgehen, indem Sie einen Bettpartner bitten, Ihre Schlafgewohnheiten zu beobachten, oder indem Sie sich selbst im Schlaf aufzeichnen. Treten beim Schnarchen Pausen auf, und folgt auf die Pausen ein Würgen oder Keuchen, sind dies wichtige Warnzeichen für Schlafapnoe. Hauptsymptome der Schlafapnoe sind unter anderem:

- häufiges, lautes Schnarchen,
- Würgen, Schnaufen oder Keuchen während des Schlafs,
- Tagesmüdigkeit und Müdigkeit, unabhängig davon, wie viel Zeit Sie im Bett verbringen,
- Aufwachen mit trockenem Mund oder Halsschmerzen,
- Kopfschmerzen am Morgen,
- unruhiger Schlaf, nächtliches Erwachen oder Schlaflosigkeit,
- nächtliches Aufwachen mit Kurzatmigkeit.
- häufiger nächtlicher Gang zur Toilette.

Schlafapnoe kann mehrere Ursachen haben, die je nach Art der Apnoe variieren. Zu den häufigsten Ursachen und Risikofaktoren gehören:

- 1. Fettleibigkeit:** Übermäßiges Gewicht, insbesondere im Halsbereich, kann Druck auf die Atemwege ausüben, so dass diese während des Schlafs leichter kollabieren können.
- 2. Alter:** Schlafapnoe tritt häufiger bei älteren Menschen auf, da der Muskel-

tonus mit dem Alter naturgemäß abnimmt.

3. Familiengeschichte: Bei Menschen mit einer familiären Vorgeschichte von Schlafapnoe ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie selbst an der Störung leiden.

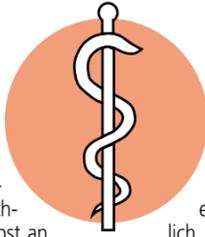
4. Rauchen: Raucher haben aufgrund von Entzündungen und Flüssigkeitsansammlungen in den Atemwegen ein erhöhtes Risiko, an Schlafapnoe zu erkranken.

5. Alkohol: oder Beruhigungsmittel: Diese Substanzen können die Muskeln im Rachen entspannen, was die Wahrscheinlichkeit einer Atemwegsverengung im Schlaf erhöht.

6. Medizinische Bedingungen: Bestehende medizinische Probleme wie Herzinsuffizienz oder Schlaganfall können das Risiko der Entwicklung einer Schlafapnoe erhöhen.

KANN MAN SCHLAFAPNOE BEHADELN?

Die Behandlung der Schlafapnoe ist je nach Schweregrad unterschiedlich, doch es gibt mehrere Möglichkeiten, die normale Atmung während des Schlafs wiederherzustellen. Änderungen des Lebensstils, wie Gewichtsabnahme, Anpassung der Schlafposition und Verzicht auf Alkohol, Tabak oder Beruhigungsmittel, können manchmal wirksam sein. Die gängigste medizinische Behandlung ist die kontinuierliche Beatmung, bei der ein ständiger Luftstrom durch eine Maske geleitet wird, um die Atemwege offen zu halten. Für diejenigen, die damit nicht zurechtkommen, bietet das BiPAP-Verfahren eine Alternative mit



niedrigerem Druck. Orale Geräte können den Kiefer neu positionieren, um den Luftstrom zu verbessern. In schweren Fällen kann eine Operation erforderlich sein, um überschüssiges Gewebe aus den Atemwegen zu entfernen. Bei zentraler Schlafapnoe hilft die Adaptive Servo-Ventilation, die Atmung zu regulieren und den Sauerstoffgehalt aufrechtzuerhalten. Dank der vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten können die Patienten den für sie am besten geeigneten Ansatz finden.

Der durch Schlafapnoe verursachte chronische Schlafmangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit und einem erhöhten Risiko von Unfällen und Fehlern bei Ihren täglichen Aktivitäten führen. Schlafapnoe hat auch psychische Auswirkungen. Sie kann Launenhaftigkeit und Reizbarkeit auslösen und zu Angstzuständen und Depressionen führen. Außerdem erhöht sie das Risiko für andere ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, Herzkrankungen, Diabetes, Vorhofflimmern und Schlaganfall.

Schlafapnoe ist eine häufige Schlafstörung, von der weltweit Millionen von Menschen betroffen sind. Auch wenn die Erkrankung harmlos oder einfach nur lästig erscheinen mag, kann eine unbehandelte Schlafapnoe schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Um Schlafapnoe wirksam behandeln zu können, ist es wichtig, die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten zu kennen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

ADHS-Elterntrainer

Neues Angebot hilft schwierige Alltagssituationen besser zu meistern.

Gestörte Konzentrationsfähigkeit, unüberlegtes Handeln und übersteigerter Bewegungsdrang können Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sein. Wenn ein Kind ADHS-Symptome zeigt, deswegen im Unterricht häufig stört oder Wutanfälle hat, fühlen sich Eltern oft hilflos. Sie beginnen, an ihren Erziehungsfähigkeiten zu zweifeln. Der ADHS-Elterntrainer der AOK NordWest gibt konkrete Tipps und praktische Anleitungen im Umgang mit betroffenen Kindern. „Mit unserem ADHS-Elterntrainer können Eltern den richtigen Umgang mit ihrem betroffenen Kind lernen und dadurch ihre Erziehungskompetenz erweitern. Eine Mitgliedschaft bei der AOK ist dafür nicht erforderlich“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Die Ursachen für die Entstehung von ADHS sind bis heute nicht umfassend geklärt. Unter anderem spielen erbliche Faktoren eine wichtige Rolle. Die Ausprägung von ADHS ist dabei von Kind zu Kind verschieden. Manche Kinder haben Aufmerksamkeitsprobleme, sind jedoch kaum hyperaktiv oder impulsiv. Die Ausprägung kann durch das Erziehungsverhalten der Eltern, die familiäre Situation, die Bedingungen im Kindergarten und in der Schule sowie durch Medienkonsum und das Maß an Bewegung positiv oder negativ beeinflusst werden. Deshalb ist die Diagnose von ADHS schwierig und sollte nur durch einen spezialisierten Arzt

gestellt werden. Das kann ein Kinder- und Jugendarzt mit entsprechender Weiterbildung oder ein Kinder- oder Jugendpsychiater sein. Der Arzt oder Therapeut spricht ausführlich mit den Eltern und dem Kind und führt verschiedene Untersuchungen sowie Tests durch. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse.

Der ADHS-Elterntrainer ist grundsätzlich für alle Eltern mit Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren geeignet, die ihre Erziehungskompetenz erweitern möchten. Viele Elemente können aber auch schon bei jüngeren Kindern eingesetzt werden. Im Online-Training lernen Eltern dabei, typische Probleme im Eltern-Kind-Alltag wie zum Beispiel Wutanfälle, Chaos im Kinderzimmer, übermäßiger Medienkonsum, ständiges Unterbrechen und Unruhen bei den Mahlzeiten besser in den Griff zu bekommen. „Unser Elterntraining kann helfen, wenn der Alltag mit dem Kind schwierig ist oder ADHS-Symptome zunächst nur vermutet werden. Es eignet sich aber auch sehr gut als ergänzende Behandlung nach erfolgtem ADHS-Test und gestellter Diagnose, wenn der behandelnde Experte dies ebenfalls sinnvoll findet“, so Wunsch.

Die Nutzung des ADHS-Elterntrainers ist nicht eingeschränkt. Das Online-Selbsthilfeprogramm steht unter adhs.aok.de kostenlos und zeitlich unbegrenzt für alle Interessierten zur Verfügung.

Top-Tagesfahrten 2025 im Norden!



Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin



Hamburg Hafengeburtstag

Erleben Sie die traditionelle Einlaufparade

Wenn die schönsten Schiffe aller Art die Elbe entlang schippern, dann ist Hafengeburtstag in Hamburg. Die Einlaufparade bildet den spektakulären Auftakt des größten Hafenfestes der Welt, bei der 2025 rund 250 schwimmende Gäste entlang der Elbe in den Hamburger Hafen einlaufen.

Reisetermin 2025:
• Fr., 09.05.

Abfahrt gegen Mittags / Rückfahrt 19:00 Uhr

pro Person nur
€ 29,90



Küstentörn mit großem Frühstücksbuffet

Kombinierte Bus- & Schiffsreise mit den TT-Line-Fährschiffen

Fahrt entlang der Küste von Travemünde mit der TT-Line nach Rostock. Genießen Sie das Frühstücksbuffet an Bord. Busfahrt in die Hansestadt Rostock zum Stadttummel.

Reisetermine 2025:

- Di., 15.04.
- Mi., 07.05.
- Do., 22.05.
- Di., 03.06.*
- Mi., 18.06.*
- Mi., 02.07.*
- Do., 11.09.
- Do., 09.10.

* Saisonzuschlag p.P. € 6,-

pro Person ab
€ 69,90



Schwedenfest in Wismar mit Hafenerundfahrt

Mit dem Schwedenfest wird alljährlich an die 155-jährige Zugehörigkeit Wismars zu Schweden erinnert. Ein Wochenende lang feiert Wismar ein erlebnisreiches, historisches Stadtfest mit Gästen aus aller Welt. Nach Ankunft in Wismar unternehmen Sie eine 1-stündige Hafenerundfahrt und haben anschließend viel Freizeit auf einem der größten Schwedenfeste außerhalb Schwedens.

Reisetermine 2025:

- Sa., 16.08.
- So., 17.08.

pro Person nur
€ 49,90



„Zur Blüte in die Heide“

mit Mittagessen und herrlicher Kutschfahrt

Schalten Sie ab, vergessen Sie den Alltagsstress und kommen Sie mit uns zur Heideblüte in den berühmten Naturschutzpark „Lüneburger Heide“. Im malerischen Heidedorf Undeloh laden wir Sie auf ein leckeres Mittagessen (2-Gang-Menü) ein und unternehmen gemeinsam eine Kutschfahrt durch die Heide, ebenfalls im Preis enthalten.

Reisetermine 2025:

- Fr., 08.08.
- Di., 12.08.
- Mo., 18.08.
- Mi., 20.08.

pro Person nur
€ 69,90



Weltvogelpark Walsrode inkl. Eintritt

Über 4.000 Vögel, 650 Arten aus allen Kontinenten der Welt warten in einer der herrlichsten Gartenlandschaften Deutschlands auf Sie. Die einzigartige Park- und Gartenlandschaft erstreckt sich über 240.000 Quadratmetern und lädt dazu ein, die Geheimnisse der Vogelwelt zu erkunden. Busfahrt und Eintritt inklusive, Aufenthalt 4-5 Std.

Reisetermine 2025:

- Mi., 23.04.
- Mi., 11.06.
- Mi., 13.08.

pro Person nur
€ 54,90



Zoo Rostock inkl. Eintritt & Mittagbuffet

Herzlich Willkommen im wohl „Besten Zoo Europas“. 6500 Tiere in 500 verschiedenen Arten aus aller Welt leben hier in einer weitläufigen Parklandschaft. Erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten und Attraktionen des prämierten Tierparks in Rostock an der Ostsee. Bevor es in den Zoo geht, stärken Sie sich am Mittagbuffet im vorzüglichen Brauhaus Trotzenburg direkt vor den Toren des Tierparks.

Reisetermine 2025:

- Di., 29.04.
- Mi., 16.07.

pro Person nur
€ 89,90



Spargeltour inklusive Rundfahrt

Ein gemütlicher Tagesausflug in die Lüneburger Heide zum traditionellen Spargelessen. Spargelcremesuppe, Hauptgang „Spargel satt“ mit Schinken und Schnitzel, Heidekartoffeln, zerlassener Butter und Sauce Hollandaise, Eisdessert. Ebenfalls im Reisepreis enthalten ist am Nachmittag eine 2-stündige Rundfahrt mit Reiseleitung.

Reisetermine 2025:

- Do., 01.05.
- Fr., 30.05.
- Mi., 04.06.

pro Person nur
€ 69,90



Nord-Ostsee-Kanalfahrt mit dem Raddampfer „Frey“

Inklusive Busfahrt ab/bis Hohenhörn oder Kiel (je nach Termin)

Erleben Sie die Atmosphäre des 120 Jahre alten stilvollen Raddampfers „Frey“. Genießen Sie während der Fahrt das Brunchbuffet an Bord inkl. Kaffee, Tee, Saft, Wasser sowie am Nachmittag ein Kuchenbuffet.

Reisetermine 2025:

- | | |
|------------------|------------------|
| Hohenhörn – Kiel | Kiel – Hohenhörn |
| • Mi., 21.05. | • Di., 10.06. |
| • Do., 31.07. | • Mi., 06.08. |
| | • Do., 15.05. |
| | • Di., 08.07. |

pro Person nur
€ 119,90

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich.