

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 Schlafge-wohnheiten zu beobachten, oder indem Sie sich selbst im Schlaf auf-zeichnen. Treten beim Schnarchen Pausen auf, und folgt auf die Pausen ein Würgen oder Keuchen, sind dies wichtige Warnzeichen für Schlafap-noe. Hauptsymptome der Schlafap-noe 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 Er-wachen oder Schlaflosigkeit,
- nächtliches Aufwachen mit Kurz-atmigkeit.
- häufiger nächtlicher Gang zur Toi-lette.

Schlafapnoe kann mehrere Ursa-chen haben, die je nach Art der Ap-noe variieren. Zu den häufigsten Ursachen und Risikofaktoren gehö-ren:

1. Fettleibigkeit: Übermäßiges Ge-wicht, insbesondere im Halsbereich, kann Druck auf die Atemwege aus-üben, so dass diese während des Schlafs leichter kollabieren können.

2. Alter: Schlafapnoe tritt häufiger bei älteren Men-schen auf, da der Muskel-

tonus mit dem Alter na-turgemäß abnimmt.

3. Familiengeschich-te: Bei Menschen mit einer familiären Vorge-schichte von Schlafap-noe ist die Wahrscheinlich-keit größer, dass sie selbst an der Störung leiden.

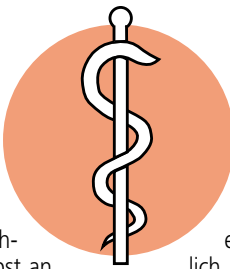
4. Rauchen: Raucher haben auf-grund von Entzündungen und Flü-sigkeitsansammlungen in den Atemwegen ein erhöhtes Risiko, an Schlafapnoe zu erkranken.

5. Alkohol: oder Beruhigungsmi-tel: Diese Substanzen können die Muskeln im Rachen entspannen, was die Wahrscheinlichkeit einer Atemwegsverengung im Schlaf er-höht.

6. Medizinische Bedingungen: Bestehende medizinische Probleme wie Herzinsuffizienz oder Schlagan-fall können das Risiko der Entwick-lung einer Schlafapnoe erhöhen.

KANN MAN SCHLAFAPNOE BEHADELN?

Die Behandlung der Schlafapnoe ist je nach Schweregrad unterschied-lich, doch es gibt mehrere Möglich-keiten, die normale Atmung wäh-rend des Schlafs wiederherzustellen. Änderungen des Lebensstils, wie Gewichtsabnahme, Anpassung der Schlafposition und Verzicht auf Al-kohol, Tabak oder Beruhigungsmi-tel, können manchmal wirksam sein. Die gängigste medizinische Behand-lung ist die kontinuierliche Beat-mung, bei der ein ständiger Luft-strom durch eine Maske geleitet wird, um die Atemwege offen zu halten. Für diejenigen, die damit nicht zurechtkommen, bietet das Bi-PAP-Verfahren eine Alternative mit



niedrigerem Druck. Orale Geräte können den Kiefer neu positio-nieren, um den Luft-strom zu verbessern. In schweren Fällen kann eine Operation erforder-lich sein, um überschüssiges

Gewebe aus den Atemwegen zu entfernen. Bei zentraler Schlafap-noe hilft die Adaptive Servo-Ventila-tion, die Atmung zu regulieren und den Sauerstoffgehalt aufrechtzu-erhalten. Dank der vielfältigen Be-handlungsmöglichkeiten können die Patienten den für sie am besten geeigneten Ansatz finden.

Der durch Schlafapnoe verursa-chte chronische Schlafmangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsschwie-rigkeiten, Vergesslichkeit und einem erhöhten Risiko von Unfällen und Fehlern bei Ihren täglichen Aktivitä-ten führen. Schlafapnoe hat auch psychische Auswirkungen. Sie kann Launenhaftigkeit und Reizbarkeit auslösen und zu Angstzuständen und Depressionen führen. Außer-dem erhöht sie das Risiko für andere ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, Herzkrankun-gen, Diabetes, Vorhofflimmern und Schlaganfall.

Schlafapnoe ist eine häufige Schlafstörung, von der weltweit Mil-lionen von Menschen betroffen sind. Auch wenn die Erkrankung harmlos oder einfach nur lästig er-scheinen mag, kann eine unbehan-delte Schlafapnoe schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Um Schlafapnoe wirksam behandeln zu können, ist es wichtig, die Sympto-me, Ursachen und Behandlungs-möglichkeiten zu kennen.

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken

ADHS-Elterntrainer

Neues Angebot hilft schwierige Alltagssituationen besser zu meistern.

Gestörte Konzentrationsfähigkeit, unüberlegtes Handeln und überstei-gerter Bewegungsdrang können Symptome einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sein. Wenn ein Kind ADHS-Symptome zeigt, deswegen im Unterricht häufig stört oder Wutan-fälle hat, fühlen sich Eltern oft hilflos. Sie beginnen, an ihren Erziehungs-fähigkeiten zu zweifeln. Der ADHS-El-terntrainer der AOK NordWest gibt konkrete Tipps und praktische An-leitungen im Umgang mit betroffenen Kindern.

„Mit unserem ADHS-El-terntrainer können Eltern den rich-tigen Umgang mit ihrem betroffenen Kind lernen und dadurch ihre Erzie-hungskompetenz erweitern. Eine Mitgliedschaft bei der AOK ist dafür nicht erforderlich“, sagt AOK-Ser-viceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Die Ursachen für die Entstehung von ADHS sind bis heute nicht um-fassend geklärt. Unter anderem spie-len erbliche Faktoren eine wichtige Rolle. Die Ausprägung von ADHS ist dabei von Kind zu Kind verschieden. Manche Kinder haben Aufmerksam-keitsprobleme, sind jedoch kaum hyperaktiv oder impulsiv. Die Aus-prägung kann durch das Erziehungs-verhalten der Eltern, die familiäre Si-tuation, die Bedingungen im Kinder-garten und in der Schule sowie durch Medienkonsum und das Maß an Be-wegung positiv oder negativ beein-flusst werden. Deshalb ist die Diag-nose 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 so-wie Tests durch. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse.

Der ADHS-Elterntrainer ist grund-sätzlich für alle Eltern mit Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren ge-eignet, die ihre Erziehungskompe-tenz erweitern möchten. Viele Ele-mente können aber auch schon bei jüngeren Kindern eingesetzt wer-den. Im Online-Training lernen Eltern dabei, typische Probleme im Eltern-Kind-Alltag wie zum Beispiel Wutan-fälle, Chaos im Kinderzimmer, über-mäßiger Medienkonsum, ständiges Unterbrechen und Unruhen bei den Mahlzeiten besser in den Griff zu be-kommen. „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 ge-stellter Diagnose, wenn der behan-delnde Experte dies ebenfalls sinnvoll findet“, so Wunsch.

Die Nutzung des ADHS-Elterntrai-ners ist nicht eingeschränkt. Das On-line-Selbsthilfeprogramm steht unter adhs.aok.de kostenlos und zeitlich un-begrenzt für alle Interessierten zur Verfügung.

Top-Tagesfahrten 2025 im Norden!

REISEBÜRO Behrens

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 schippren, dann ist Hafen- geburtstag 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 Stadtbummel.

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 Hafenrundfahrt

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 Hafenrundfahrt 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 & Mittagssbuffet

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 Mittagssbuffet 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 „Freyra“

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

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

Reisetermine 2025:

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

pro Person nur
€ 119.90

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