Ein Tag im Zeichen der Gesundheit mit dem Lübecker Ärztenetz

LÜBECK. „Prävention & Vorsorge in jedem Alter" lautet das Motto des 8. Lübecker Gesundheitstages. Für Sonnabend, 21. November, lädt das Lübecker Ärztenetz (LÄN) von 10 bis 17 Uhr in die Musik- und Kongresshalle Lübeck, Willy-Brandt-Allee 10, ein. Besucherinnen und Besucher erwartet ein vielseitiges Programm mit medizinischen Fachvorträgen, Beratungsangeboten und einem Gesundheitscheck. Auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Bewegungs- und Mitmachangeboten ist geplant.

Mehr als 40 Aussteller informieren über ihre Angebote rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Außerdem stehen die Ärztinnen und Ärzte des Lübecker Ärztenetzes für Gespräche zur Verfügung. Das Netzwerk vereint mehr als 150 niedergelassene Medizinerinnen und Mediziner verschiedener Fachrichtungen aus dem Großraum Lübeck.

Ein Schwerpunkt sind die insgesamt 27 Fachvorträge in drei Vortragsräumen. Die Themen reichen von Schmerztherapie, Impfungen und Krebsfrüherkennung über Wechseljahre und Reizdarm bis hin zu Rückenleiden, Arthrose und Krampfadertherapien. Im Anschluss können individuelle Fragen gestellt werden. Alle Vorträge sind kostenlos und ohne Anmeldung zugänglich.



Viele Informationen rund um das Thema Gesundheit sowie zahlreiche Fachvorträge lockten im vergangenen Jahr zahlreiche Interessierte in die Lübecker MuK. Foto: Nicole Sanner

Wer den eigenen Gesundheitszustand überprüfen lassen möchte, kann außerdem am Medizin-Check teilnehmen. An fünf Stationen werden Körpermaße, Blutdruck, Puls, Blutzucker und Cholesterin gemessen. Zusätzlich wird der Impfpass kontrolliert. Eine abschließende Blitzsprechstunde mit Fachärztinnen und Fachärzten rundet den Check-up ab. Die Teilnahme kostet fünf Euro.

Der Eintritt zum Gesundheitstag ist frei. Weitere Informationen und das vollständige Programm gibt es unter www.gesundheitstag-luebeck.de.

Smartphonehilfe im CariTreff

LÜBECK. Fragen rund ums Smartphone beantworten Ehrenamtliche im CariTreff in der Parade 4 in Lübeck. Eine Smartphone-Schulung gibt am Donnerstag, 26. November, ab 10 Uhr. Bitte das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen. Anmeldung bis 23. November, unter Tel. 0451/7098770 oder per E-Mail an: LebenimAlter-HL@Caritas-im-Norden.de

Romantisches Weihnachtskonzert

LÜBECK. „Christmas Love Songs – Ein romantisches Weihnachtskonzert" heißt es am 11. Dezember ab 18 Uhr in der Lutherkirche, Moisliner Allee 96, wenn der bekannte Tenor Björn Casapietra zu seinem Konzert einlädt. Er liebt die wundervollen alten deutschen ebenso wie die schönsten italienischen, französischen und keltischen Weihnachtslieder. Und so zeigt sich sein Repertoire außerordentlich breit gefächert und anspruchsvoll: Jubilierend „Adeste Fideles", andächtig „Es ist ein Ros´ entsprungen" und leidenschaftlich das berühmte französische „Cantique de Noël". Mit der berührenden Volksweise „Still still still, weil's Kindlein schlafen will" oder einem der beliebtesten Schlaflieder, „Guten Abend, gut Nacht", weckt Björn Casapietra Erinnerungen an Weihnachten in der Kindheit. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

GESUNDHEITS-TIPP

Wenn nachts die Luft wegbleibt

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie gehen abends ins Bett und wachen jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, wobei Sie sich an einen festen Schlafrhythmus halten. Sie achten darauf, in den meisten Nächten mehr als sieben Stunden Schlaf zu bekommen. Dennoch sind Sie morgens benommen und spüren, wie sich im Laufe des Tages Müdigkeit einschleicht. Woran liegt das? Wenn Sie sich darin wiedererkennen, könnten Schlafapnoe, Schnarchen oder beides Ihren erholsamen Schlaf beeinträchtigen. Die meisten Menschen mit Schlafapnoe schnarchen auch, aber nicht immer. Und Schnarchen kann auch unabhängig von Schlafapnoe auftreten. Sowohl Schlafapnoe als auch Schnarchen können dazu führen, dass man das Gefühl hat, in der Nacht zuvor kaum geschlafen zu haben.

WAS IST SCHLAFAPNOE?

Schlafapnoe, auch bekannt als obstruktive Schlafapnoe oder OSA, tritt auf, wenn sich die Rachenmuskulatur während des Schlafs zu sehr entspannt.

Eine seltenere Form ist die zentrale Schlafapnoe. Dabei kommt es während des Schlafs zu Atemstillständen, gefolgt von einer Pause, bevor die Atmung wieder einsetzt. Sie wird durch eine Störung der Mechanismen verursacht, die die Atemfrequenz und -tiefe steuern. Wenn Sie an Schlafapnoe leiden, kollabieren die Rachenwände beim Einatmen während des Schlafs und verengen sich. Die Luft versucht, durch die verengten Atemwege zu strömen, und verursacht dabei Schwingungen im Gewebe im hinteren Rachenraum. Diese Schwingungen erzeugen Geräusche, die als Schnarchen bezeichnet werden.

SAUERSTOFFMANGEL UND UNTERBROCHENER SCHLAF

Manchmal kann der Rachen so stark kollabieren, dass nicht genügend Luft in die Lunge gelangen kann, wobei Ärzte von einer Hypopnoe sprechen. In seltenen Fällen verschließt der Rachen sich vollständig, sodass gar keine Luft mehr in die Lunge gelangt. Dann handelt es sich um eine Apnoe. Es kann zu teilweisen oder vollständigen Verengungen kommen, bei denen Ihre Atmung für kurze Zeit, in der Regel zwischen zehn Sekunden und einer Minute, nachlässt oder aussetzt. Diese werden manchmal als Episoden oder Unterbrechungen bezeichnet. Wenn dies geschieht, erhält das Gehirn Signale, dass etwas nicht stimmt, und weckt Sie für einige Sekunden aus dem Schlaf. Die meisten Menschen nehmen diese Wachphasen nicht wahr. Die Muster können sich jede Nacht Hunderte Male wiederholen und zu einem unterbrochenen Schlaf führen. In der Folge fühlt man sich morgens nicht erholt, leidet den ganzen Tag über unter Müdigkeit und Schläfrigkeit, und auch die Konzentrationsfähigkeit sowie die Arbeitsleistung können beeinträchtigt werden.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI SCHLAFAPNOE



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Die häufigste empfohlene Behandlung für diese Erkrankung, die von leicht bis schwer reichen kann, ist das CPAP-Gerät. Da es jedoch sperrig, laut und unbequem zu tragen sein kann, halten die meisten Patienten die Behandlung nicht durch. Es besteht aus einer Maske, die während des Schlafs über Mund und Nase getragen wird. Manche Menschen können eine Maske verwenden, die nur die Nase bedeckt, sofern sie im Schlaf den Mund geschlossen halten können. Die Maske ist an ein Gerät angeschlossen, das sanft Luft in die Atemwege bläst, um diese offen zu halten. Abhängig von zahlreichen Faktoren gibt es jedoch einige alternative Behandlungsmethoden zur CPAP-Therapie. Eine leichte Schlafapnoe lässt sich möglicherweise durch Änderungen des Lebensstils behandeln. Hier sind einige Ideen.

▸ **1. Übergewicht** ist eines der größten Risiken für Schlafapnoe. Bereits eine Gewichtsabnahme von zehn Prozent des Körpergewichts kann die Anzahl der Apnoe-Episoden verringern. Forscher haben herausgefunden, dass eine Gewichtsabnahme unter anderem dazu beitragen kann, dass Menschen nachts leichter atmen, indem das Fettgewebe an der Zunge schrumpft. Eine ausreichende Gewichtsabnahme kann die Erkrankung manchmal sogar heilen.

▸ **2. Raucherentwöhnung**: Tabakrauch kann zu einer Schwellung der Atemwege führen und die Schlafapnoe verschlimmern.

▸ **3. Verzicht auf Alkohol**: Alkoholkonsum vor dem Schlafengehen kann dazu führen, dass sich die Muskeln in den oberen Atemwegen entspannen, wodurch das Gewebe in die Atemwege absinkt.

▸ **4. Schlafen in Seitenlage**: Das Schlafen auf dem Rücken kann Schnarchen und Schlafapnoe verschlimmern. Das Einnähen eines Tennisballs in den Rücken Ihres Schlafanzugs oder die Verwendung eines keilförmigen Kissens können dabei helfen, in Seitenlage zu bleiben.

▸ **5. Mundvorrichtungen** werden von Ihrem Zahnarzt individuell angefertigt und sind so konzipiert, dass sie entweder den Unterkiefer und die Zunge nach vorne schieben oder die Zunge in Position halten, um die Atemwege offen zu halten.

Bei schwererer Schlafapnoe kann ein Besuch bei einem Hausarzt oder einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt zur Untersuchung und Behandlung erforderlich sein.

SO SCHLAFEN SIE BESSER MIT SCHLAFAPNOE

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld möglicherweise unter Symptomen einer Schlafapnoe leiden, ist es wichtig, umgehend Maßnahmen zu ergreifen. Eine frühzeitige Behandlung kann langfristige gesundheitliche Komplikationen verhindern. Techniken, wie zum Beispiel Gesichts- und Halsübungen sowie die Verwendung eines Warmluftbefeuchters können helfen.

Sie möchten Schnarchen oder mögliche Anzeichen einer Schlafapnoe besser einordnen? Sprechen Sie uns in den Pinguin-Apotheken an. Wir helfen Ihnen persönlich weiter und zeigen Ihnen passende nächste Schritte.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

