

## **Schlafapnoe – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern**

„Mein Partner schnarcht so laut, dass ich nicht schlafen kann - ärgerlich! Aber die Atemaussetzer machen mir wirklich Angst.“

---

„Ich war tagsüber so müde, dass ich nicht wusste, wie ich arbeiten sollte. Ich hätte nicht gedacht, dass es an nächtlichen Atemstillständen liegen könnte.“

---

„Beruflich bin ich viel mit dem Auto unterwegs. Aber mit der Tagesmüdigkeit und dem Sekundenschlaf war ich als Verkehrsteilnehmer gefährlich geworden.“

---

„Jetzt soll ich nachts so eine Atemmaske tragen! Wie kann man damit überhaupt schlafen?“

Treffen:

Wir treffen uns jeden  
4. Donnerstag im Monat\*

von 18:00 – 20:00 Uhr

im Johannis-Zentrum,  
Bonhoeffer Str. 10, Witten

\* (ausser in den Monaten Juni, Juli und  
Dezember)

---

Kontakt:

So können Sie uns erreichen:

Telefon:  
02302 - 1799344

E-Mail:  
[shg.schlafapnoe.witten@web.de](mailto:shg.schlafapnoe.witten@web.de)

Gerne können Sie auch direkt  
unser Gruppentreffen besuchen!

Bitte haben Sie Verständnis, dass  
wir als Ehrenamtliche nicht immer  
zur Verfügung stehen können!



**Schlafen Sie gut?**

**Selbsthilfegruppe  
Schlafapnoe  
Witten**

**...schlafen Sie gut!**

## Was ist Schlafapnoe?

Schnarchen ist weit verbreitet - bei vielen Männern und auch Frauen, meist sehr zum Leidwesen der Partnerin / des Partners.

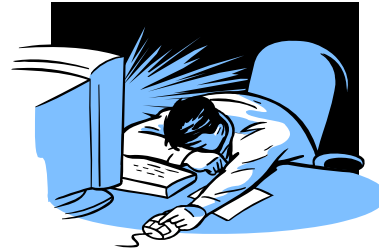
Doch abgesehen davon ist es harmlos, solange nicht bei starkem Schnarchen häufige Atemstillstände auftreten. Dann kann eine sogenannte Schlafapnoe bestehen, die vor allem dadurch spürbar wird, dass der oder die Betroffene tagsüber unter großer Erschöpfung und Müdigkeit leidet.

Denn die Atemstillstände (bei einer Schlafapnoe mehr als 10 Sekunden lang, öfter als 10-mal pro Stunde) bewirken einen ‚Wachreiz‘, der zwar lebensrettend ist – denn sonst würden wir Gefahr laufen zu ersticken – uns aber im wahrsten Sinne des Wortes ‚aus dem Schlaf reißt‘.

Die Tiefschlafphase wird unterbrochen und bei ständiger Wiederholung dieses Vorgangs ist es mit der Erholung aus und vorbei.

In Deutschland sind 1-2 % der Frauen und 2-4 % der Männer im mittleren Lebensalter vom OSAS (das obstruktive und gemischte Schlafapnoesyndrom betroffen), also etwa 800.000 Menschen

Die Folgen: Quälende Müdigkeit am Tag, evtl. mit Sekundenschlaf und weitere Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck etc.



So kann das auf Dauer natürlich nicht weitergehen, weshalb ärztliche Behandlung und ggf. das Tragen einer Atemmaske während des Schlafes notwendig werden.

Doch damit ist eine erfolgreiche Umsetzung in den Alltag des Betroffenen noch lange nicht gelungen. Hier setzt die Selbsthilfegruppe an.

### Was bedeutet Selbsthilfe?

- **Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und steigern aktiv unsere Lebensqualität!**
- **Wir helfen dabei, Ängste und Vorbehalte abzubauen!**

## „Warum soll ich eine Selbsthilfegruppe besuchen?“

Wenn Sie unter Schlafapnoe leiden, werden Sie Ihre Lebens- und Schlafgewohnheiten verändern müssen.

Nicht immer klappt alles so, wie man sich das vorgestellt hat, gerade die Anpassung der Atemmaske ist schwierig und weckt davon abgesehen viele Ängste.

Wir sind alles selbst Betroffene und leben mit diesen Problemen z.T. seit vielen Jahren. Wir kennen nicht nur die technischen Probleme mit den Hilfsmitteln, sondern wissen auch aus eigener Erfahrung, welche Fragen und Sorgen im Zusammenhang mit der Schlafapnoe, z.B. auch für den Partner, entstehen können.

- **Wir informieren uns über neue medizinische Entwicklungen und Verbesserungen im Bereich der Hilfsmittel!**