



Peter Hannemann (Autor)  
**Endlich wieder ausgeschlafen**  
Schlafapnoe-Syndrom und Schnarchen

Dr. med. Peter Hannemann



Endlich wieder ausgeschlafen

Dr. Peter Hannemann

Expertenrat für Patienten und Angehörige

# Endlich wieder ausgeschlafen!

Schlafapnoe-Syndrom und Schnarchen  
5. überarbeitete Auflage, 2018



Cuvillier Verlag Göttingen  
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

<https://cuvillier.de/de/shop/publications/7845>

Copyright:  
Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,  
Germany  
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b> . . . . .	9
<b>Der Schlaf</b> . . . . .	11
Schlaf und Traum in der Geschichte . . . . .	11
Die Gehirntätigkeit im Schlaf wird erforscht . . . . .	14
Das Elektroenzephalogramm (EEG) . . . . .	14
Das Elektroofukulogramm (EOG) . . . . .	16
Das Schlafmuster . . . . .	17
Die Bedeutung des Schlafes . . . . .	22
Non-REM-Schlaf: Erholung pur . . . . .	22
REM-Schlaf: Verarbeitung der Ereignisse des Tages . . . . .	25
<b>Wenn der Schlaf die Atmung behindert</b> . . . . .	28
Sauerstoff zum Leben . . . . .	28
Die Atmung . . . . .	29
Atenaussetzer beim Schlafen . . . . .	31
Was passiert beim Schlafapnoe-Syndrom? . . . . .	33
Warum kommt es bei der Schlafapnoe zu einem Verschluss der oberen Atemwege? . . . . .	39
Der Body-Mass-Index . . . . .	42
Wie ist die Schlafapnoe bei normalgewichtigen Menschen zu erklären? . . . . .	43
Welche Faktoren begünstigen die Entstehung einer Schlafapnoe? . . . . .	45
Schlafapnoe: Volkskrankheit oder Rarität? . . . . .	49
Wie sind die Studien zur Häufigkeit der Schlafapnoe konzipiert? . . . . .	50
Häufigkeit der Schlafapnoe: Wie müssen die Zahlen bewertet werden? . . . . .	52



Schlafapnoe: Krankheit des alten Menschen? . . . . .	54
<b>Beschwerden und Folgeschäden durch die Schlafapnoe</b> . . . . .	57
Die unmittelbaren Folgen der nächtlichen Apnoen . . . . .	57
Nächtlicher Sauerstoffmangel . . . . .	58
Exzessive Druckschwankungen im Brustkorb . . . . .	59
Stressreaktion mit Aktivierung des vegetativen Nervensystems . . . . .	59
Schlaffragmentation: zerhackte Nachtruhe . . . . .	60
Todmüde? Testen sie sich selbst! . . . . .	62
Verkehrsunfälle durch Schlafapnoe? . . . . .	63
Folgeerkrankungen durch Schlafapnoe? . . . . .	65
Kostenlawine im Gesundheitswesen durch die Schlafapnoe? . . . . .	68
Erhöhter Blutdruck durch Schlafapnoe? . . . . .	69
Herzkranzgefäßverengung durch Schlafapnoe? . . . . .	71
Belastung des rechten Herzens durch Schlafapnoe? . . . . .	73
<b>Schlafapnoe: Vom Symptom zur Diagnose</b> . . . . .	76
Beschwerden . . . . .	76
Symptome des Schlafapnoesyndroms . . . . .	78
Sind Sie der typische Kandidat für eine Schlafapnoe? . . . . .	78
Die Untersuchung im Schlaflabor . . . . .	80
Einteilung des Schlafapnoe-Syndroms nach dem Schweregrad . . . . .	84
Schlaftest und Wachttest . . . . .	85
<b>Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms</b> . . . . .	87
Warum behandeln? . . . . .	87
Wann muss eine Schlafapnoe behandelt werden? . . . . .	88
Wie behandeln? . . . . .	89
Erste Hilfe bei Schlafstörungen jeglicher Ursache:	
Den Tagesablauf in Ordnung bringen . . . . .	90
Einfache Massnahmen bei Schlafapnoe-Syndrom . . . . .	93
Was sich nicht bewährt hat . . . . .	94
Was zur Zeit geprüft wird . . . . .	95
CPAP-Beatmungstherapie . . . . .	95
Prinzip . . . . .	95
Das CPAP-Beatmungsgerät . . . . .	98



Einleitung einer CPAP-Therapie . . . . .	100
Ist die CPAP-Therapie völlig nebenwirkungsfrei? . . . . .	103
Tipp: Pflege und Wartung des CPAP-Gerätes und des Zubehörs . . . . .	106
Anleihe bei der Medizin des 19. Jahrhunderts: Behandlung mit Unterkiefer-Protrusionsschienen . . . . .	107
Gewichtsreduktion . . . . .	110
Übergewicht und Gene . . . . .	112
Was tun gegen üppige Pfunde? . . . . .	114
Welche Massnahmen können zur Gewichtsabnahme empfohlen werden? . . . . .	116
Wenn nichts mehr hilft: Schlank durch Chirurgie? . . . . .	121
Heilung der Schlafapnoe durch Operation? . . . . .	125
<b>Schlafapnoe bei Kindern . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>Schnarchen: Lärmbelästigung oder Krankheit? . . . . .</b>	<b>132</b>
Wie kommt es zum Schnarchen? . . . . .	133
Risikofaktoren, die Schnarchen begünstigen . . . . .	135
Macht banales Schnarchen krank? . . . . .	136
Ständiges Müdesein durch Schnarchen? . . . . .	136
Ausnahmen von der Regel? Das »Upper-Airway-Resistance- Syndrome« . . . . .	137
durch Schnarchen? . . . . .	138
Herzkreislauferkrankungen durch Schnarchen? . . . . .	139
Asthma und Schnarchen . . . . .	139
Lärmschwerhörigkeit bei Schnarchern? . . . . .	140
Der Schnarcher in der ärztlichen Sprechstunde . . . . .	140
Behandlung des Schnarchens . . . . .	142
»Erste Hilfe« für Schnarcher . . . . .	142
Wenn »Erste Hilfe« nicht ausreicht . . . . .	144
Behandlung durch CPAP . . . . .	145
Behandlung durch Operation? . . . . .	146
Laser-Assisted-Uvulo-Palato-Plastie (LAUP) . . . . .	147
Somnoplastie (temperaturkontrollierte Radiofrequenztherapie) . . . . .	148
Unterkiefer-Protrusionsschiene . . . . .	149
Was sonst noch gegen das Schnarchen angeboten wird . . . . .	150



<b>Wichtige Adressen und Hinweise</b> . . . . .	152
<b>Glossar</b> . . . . .	154
<b>Register</b> . . . . .	158