



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, Website: <https://cuvillier.de>



Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Der Schlaf	11
Schlaf und Traum in der Geschichte	11
Die Gehirntätigkeit im Schlaf wird erforscht	14
Das Elektroenzephalogramm (EEG)	14
Das Elektroofokulogramm (EOG)	16
Das Schlafmuster	17
Die Bedeutung des Schlafes	22
Non-REM-Schlaf: Erholung pur	22
REM-Schlaf: Verarbeitung der Ereignisse des Tages	25
Wenn der Schlaf die Atmung behindert	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
Beschwerden und Folgeschäden durch die Schlafapnoe	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
Schlafapnoe: Vom Symptom zur Diagnose	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
Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms	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
Schlafapnoe bei Kindern	127
Schnarchen: Lärmbelästigung oder Krankheit?	132
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



Wichtige Adressen und Hinweise	152
Glossar	154
Register	158