

## Unsere Ziele

### Sie und wir profitieren davon, dass wir

- uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch bei der Therapie der **Schlafapnoe** helfen, sie zu erleichtern und zu verbessern suchen.
- uns über die neusten Erkenntnisse und Behandlungsmethoden unserer Beschwerden informieren und die Kenntnisse an unsere Mitglieder weitergeben.
- in Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenkassen und Industrie die Diagnose und Behandlung der **Schlafapnoe** und Begleitkrankheiten ständig verbessern.
- über Öffentlichkeitsarbeit Betroffene und auch alle am Gesundheitswesen beteiligten Gruppen über die Problematik der **Schlafapnoe** aufklären.

### Folgende Informationen stehen Ihnen zur Verfügung

- Umfangreiches Informationsmaterial über die Krankheit **Schlafapnoe**
- Adressen von niedergelassenen Ärzten mit Kenntnissen über **Schlafapnoe**, Schlafmedizin
- Anschriften von Schlaflaboren
- Anschriften von Selbsthilfegruppen
- Aktive private Facebookgruppe zum ständigen Austausch

Unser Verein ist eine gemeinnützige Körperschaft des öffentlichen Rechts, das bedeutet, dass Spenden und Mitgliedsbeiträge steuerlich absetzbar sind.

Wir haben die Selbstverpflichtungserklärung der Initiative Transparente Zivilgesellschaft unterschrieben, in der wir uns dazu verpflichten, zehn präzise benannte, relevante Informationen über uns leicht auffindbar der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

**Schon vor dem Besuch eines Schlaflabors sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Wir versuchen, Ihnen bei der Bewältigung von Problemen zu helfen.**



## Wir sind für Sie da:

### 1. Vorsitzender:

**Michael Biermann**

Telefon: 0151—57 01 80 43

E-Mail: [biermann@schlafapnoe-essen.de](mailto:biermann@schlafapnoe-essen.de)

### 2. Vorsitzender und Beratungshotline:

**Friedhelm Ress**

Telefon: 0176 / 51 51 55 33

E-Mail: [ress@schlafapnoe-essen.de](mailto:ress@schlafapnoe-essen.de)

### Beisitzer:

**Heidelinde Böhme**

**Siegfried Becker**

**Ulrich Flesch**

**Armin Geisler**

**Ralf-Rüdiger Lepa**

**Ralf Nies**

**Klaus Volkmer**

### Vorstandsbeauftragter:

**Klaus Roth (Ressort Finanzen)**

**Wolfgang Fischer**

### Im Beirat stehen uns zur Seite:

**Herr Dr. med. dent. Michael Börgerding**

Niedergelassener Zahnarzt in Essen-Bredeney

**Herr Prof. Dr. med. Helmut Frohnhofen**

Leitender Arzt Altersmedizin, Universitätsklinik Düsseldorf

**Herr Dr. med. Hartmut Grüger**

Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin, Düsseldorf

**Herr Prof. Dr. med. Dirk M. Hermann**

Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum Essen

**Herr Prof. Dr. med. Till Hasenberg**

Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, Leiter Adipositas Zentrum West und stellv. Ärztlicher Direktor der Helios St. Elisabeth Klinik, Oberhausen

**Herr Dr. med. Winfried Hohenhorst**

Chefarzt der Klinik für HNO, Alfried Krupp Krankenhaus, Essen

**Herr Alexander Löhr**

Leiter des Servicecenters Essen der DAK-Gesundheit

**Frau Katrin Pucknat**

Geschäftsführerin ResMed Healthcare Deutschland, Martinsried

**Prof. Dr. med. Christoph Schöbel**

Chefarzt des Schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik, dem Westdeutschen Lungenzentrum der Universitätsmedizin Essen

**Herr Prof. Dr. med. Dipl. Ing. Helmut Teschler**

Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik Essen a.D.

# Störendes Schnarchen? DAS MUSS NICHT SEIN!



## Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

Gemeinnützige Körperschaft des öffentlichen Rechts

c/o Haus der Begegnung

D-45127 Essen

Mobil: 0176 / 51 51 55 33

E-Mail: [selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de](mailto:selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de)

**[www.schlafapnoe-essen.de](http://www.schlafapnoe-essen.de)**

**Bankverbindung:**

**Sparkasse Essen**

**IBAN: DE 69 3605 0105 0005 0090 89**

**BIC: SPESDE33XXX**

**Wir sind unabhängig und überparteilich!**

**Erste Selbsthilfe für Schlafapnoe  
In Deutschland (seit 1992)**



# Schnarchen Sie?

Sind Sie unkonzentriert



Unruhiger Schlaf - Alpträume?

Sind Sie nervös oder reizbar



Häufig Kopfschmerzen am Morgen?

Wären Sie schon einmal fast am Steuer eingeschlafen?

Ständig müde - auch am Tage?

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie an einer Schlafapnoe leiden?

## Was ist denn Schlafapnoe????

- wenn im Schlaf die Atmung unterbrochen wird Oft für Sekunden - manchmal auch für 1-3 Minuten

... und das bis zu 500 mal und mehr pro Nacht



Im Schlaf erschlafft die Hals- und Rachenmuskulatur, so dass sich der Rachenraum schließt - die Luftzufuhr wird blockiert.



Um nicht zu ersticken, wacht der Apnoe-Kranke auf und holt mit einem kräftigen „Schnarcher“ wieder Luft. Das wiederholt sich während der Nacht bis zu 500 mal. Obwohl der Schnarcher denkt, er hätte die ganze Nacht geschlafen, war er doch die meiste Zeit unbeswusst wach.

Auf Dauer führt dies zu einem krankhaften Schlafprofil und organischen Erkrankungen.

# Die Folgen:

- Herzbeschwerden und Bluthochdruck
- Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt
- Sekundenschlaf
- Nachlassen der geistigen Kräfte
- Potenzstörungen

Die Auswirkungen der **Schlafapnoe**-Erkrankung können durch die sog. CPAP-Therapie (eng.: Continuous Positive Airway Pressure) gelindert werden. Dabei wird die erschlaffte Rachenmuskulatur **durch** einen leichten Überdruck unterstützt. Moderne CPAP-Geräte haben eine intelligente Elektronik, die den Druck kontinuierlich anpasst. Daneben gibt es auch die Therapiealternativen, wie z.B. Zahnschiene, Zungenschrittmacher und andere.

## Wegweiser



- Besuch beim Hausarzt. Er wird Sie ggf. zur Diagnose an einen Facharzt überweisen, der eine Vorstudendiagnostik durchführen kann.
- Der Facharzt (z.B. Pneumologe, HNO-Arzt) führt ein „häusliches Screening“ durch.
- Die endgültige Diagnose erfolgt im Schlaflabor. Hier wird ggf. auch die Schlafmaske angepasst..



Durch diese Therapie kann die Lebenserwartung für Apnoe-Patienten deutlich verlängert werden.

Heute wissen wir Betroffenen mehr !  
Sprechen Sie mit uns

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.



**Wir sind** eine starke, ständig wachsende Gruppe von rund 300 **Schlafapnoe**-Betroffenen, die sich seit 1992 zusammengefunden hat, um durch Erfahrungsaustausch und gezielte Information die **Schlafapnoe** als anerkannte Krankheit bekannt zu machen und anderen Betroffenen zu helfen.

**Wir wollen** auch gegenüber Ärzten, Krankenkassen und Politikern sowie den Medien unsere Interessen als Patienten vertreten und auf Verbesserung unserer Behandlung, der Therapie-Geräte und der Kostenerstattung hinwirken.

**Wir treffen** uns an jedem **3. Dienstag** im Monat ab **18:30 Uhr zum Austausch und/oder Fachvortrag.**

**Haus der Begegnung**  
**I. Weberstraße 28**  
**45127 Essen**  
**Saal B**

Das **Haus der Begegnung** liegt zentral in der Essener Innenstadt, direkt am Weberplatz und ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Genügend Parkraum ist vor Ort vorhanden. Wir empfehlen Ihnen das Parkhaus Kastanienhöfe. Unsere Veranstaltungen finden immer im Saal B (Erdgeschoß) statt. Der Zugang ist barrierefrei. Einen Anreiseplan finden Sie auf unserer Homepage. Zusätzlich werden unsere Veranstaltungen per **Video-Konferenz** angeboten. Wenn Sie gerne an einer Veranstaltung digital teilnehmen möchten, senden Sie uns bitte eine Mail. Wir senden Ihnen ca. 1 Woche vor der Veranstaltung die Zugangsdaten per Mail zu.

**Gäste sind uns immer herzlich willkommen!**



**"SCHLAFAPNOE Gruppe für Menschen mit Schlafproblemen und deren Angehörigen"**

Wir haben für den ständigen Austausch eine private Facebook-Gruppe. Hier tauschen sich rund 3.000 betroffene Mitglieder zum Thema Schlafapnoe aus.