

## 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.
- Betroffene bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen nahe an ihrem Wohnort unterstützen.

### Folgende Informationen können Sie von uns erhalten:

- Umfangreiches Informationsmaterial über die Krankheit **Schlafapnoe**
- Adressen von niedergelassenen Ärzten mit Kenntnissen über **Schlafapnoe**, Schlafmedizin
- Anschriften von Schlaflaboren
- Anschriften von Selbsthilfegruppen

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:

**Kurt Gethmann**

Telefon: 0201 / 28 88 89

E-Mail: gethmann@schlafapnoe-essen.de

### 2. Vorsitzender:

**Michael Biermann**

Telefon: 0201 / 41 37 19

E-Mail: biermann@schlafapnoe-essen.de

### Beisitzer:

Heidelinde Böhme

Ulrich Flesch

Erika Ney

Friedhelm Reiß

Ralf Nies

Klaus Volkmer

Armin Geisler

### Vorstandsbeauftragter:

Klaus Roth (Ressort Finanzen)

### Im Beirat stehen uns zur Seite:

**Herr Priv.-Doz. Dr. med. Helmut Frohnhofer**

Abteilungsarzt für Altersmedizin, Alfried Krupp Krankenhaus, Essen

**Herr Dr. med. Hartmut Grüger**

Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin, Düsseldorf

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

Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum Essen

**Herr Priv.-Doz. Dr. med. Till Hasenberg**

Stellv. Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Adipositas, Alfried Krupp Krankenhaus, Essen

**Herr Dr. med. Winfried Hohenhorst**

Chefarzt der Klinik für HNO, Alfried Krupp Krankenhaus, Essen

**Herr Jürgen Riesenbeck**

Stellv. Regierungspräsident a.D., Essen

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

Chefarzt und ärztl. Direktor der Ruhrlandklinik Essen

# Störendes Schnarchen? DAS MUSS NICHT SEIN!



## Heute wissen wir mehr!

### Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

Gemeinnützige Körperschaft des öffentlichen Rechts

Altenessener Straße 377

D-45326 Essen

Telefon: 0201 / 28 88 89

E-Mail: selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de

**www.schlafapnoe-essen.de**

Bankverbindung:

Sparkasse Essen

Konto-Nr.: 5 009 089

BLZ 360 501 05

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?

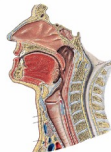
Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie an einer Schlafapnoe leiden?

## 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.



## Die Folgen:

- Herzbeschwerden und Bluthochdruck
- Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt
- Sekundenschlaf
- Nachlassen der geistigen Kräfte
- Potenzstörungen
- Reizbarkeit, auch in der Familie

Bei der **Schlafapnoe**-Erkrankung erschlaffen die Rachenmuskeln während des Schlafs so stark, dass sich die oberen Atemwege verschließen.

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 unbewusst wach.

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

Die Auswirkungen der **Schlafapnoe**-Erkrankung können durch die sog. CPAP-Therapie (eng.: **C**ontinuous **P**ositive **A**irway **P**ressure) gelindert werden. Dabei wird die erschlaffte Rachenmuskulatur durch einen leichten Überdruck unterstützt. Moderne CPAP-Geräte haben eine intelligente Elektronik, die den Druck kontinuierlich anpasst



1. Besuch beim Hausarzt. Er wird Sie ggf. zur Diagnose an einen Facharzt überweisen, der eine Vorstudienagnostik durchführen kann.
2. Der Facharzt (z.B. Pneumologe, HNO-Arzt) führt ein „häusliches Screening“ durch.
3. 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.**



## 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 außer im Juli, August und Dezember ab **18:00 Uhr zum Austausch**. Ein **Fachvortrag** beginnt immer um **19:00 Uhr** in der

**MUNDUS Senioren-Residenz**  
im Girardethaus (Eingang 8)  
Girardetstraße 2-38  
45131 Essen-Rüttenscheid



**Anreise mit dem PKW:** von der BAB 40 Ausfahrt Essen Zentrum. Von der BAB 52 Ausfahrt Essen-Rüttenscheid.

**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖPNV):** U11, 107, 108, 160 und 161 bis Haltestelle Martinstraße, sowie mit der Linie 142 bis Haltestelle Girardethaus.

**Gäste sind uns immer herzlich willkommen!**