

# Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf / Reinbek



Steffen Schumacher, HusumerStr. 44, 21465 Reinbek, Tel.: 040 / 722 25 53

E-Mail: [steffenschumacher@alice-dsl.de](mailto:steffenschumacher@alice-dsl.de)

Heike Remhof, Chrysanderstr. 128 c, 21029 Hamburg, Tel.: 040 / 721 77 74 (mit AB)

Holger Reim, Birkenallee 14, 22969 Witzhave, Tel: 04104 / 69 25 28

E-Mail: [holgerreim@gmail.com](mailto:holgerreim@gmail.com)

---

## Selbsthilfegruppe Schlafapnoe am 07.09.2016 in Reinbek zum Thema: Schlafapnoe und Lungenerkrankungen – gegenseitige Verstärkung? - Referent: Dr. med. Holger Hein

### Ca. 35 Teilnehmer

Herr Dr. med. Hein erklärt anhand von Bildern den Aufbau der Lunge.

Die Lunge muss Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid abgeben.

Die Lunge verzweigt sich insgesamt 24 x, über die Lungenlappen, Segmente, Subsegmente etc., bis in die ca. 200-300 Mio. Lungenbläschen (Alveolen). Dort findet der Gasaustausch aus.

Oberfläche	80 – 100 m <sup>2</sup>
Ein Atemzug	500 Milliliter
	150 Milliliter = 1/3 in den Bronchien
	350 Milliliter = 2/3 in den Lungenbläschen.

### Was passiert bei der Schlafapnoe?

Der Rachenbereich ist eng. Die Muskelspannung lässt im Liegen nach. Als Folge ist ein kompletter oder inkompletter Verschluss im Rachenraum, v.a. hinter der Zunge.

Ohne CPAP-Therapie fällt die Sauerstoffsättigung ab, der Puls geht hoch. Als Folge hat man viel Stress im Schlaf (eigentlich Ruhephase des Körpers!). Das Nervensystem wird hochgefahren. Daher treten öfter am Tag Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck auf oder auch das Insulin im Körper wirkt nicht gut. Es könnte ohne Behandlung schnell ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt ausgelöst werden.

Als Beispiel wurde hier der Tauchreflex erklärt:

Erst geht die Herzfrequenz, der Puls, herunter (Luftanhalten) und dann geht der Blutdruck hoch (Aktivierung des Nervensystems).

### Wechselwirkung Schlafapnoe zu COPD/Lungenemphysem?

Die chronisch obstruktive Bronchitis mit und ohne Lungenemphysem (COPD) ist eine chronische (dauerhafte) obstruktive (Verengung/Reizung) Bronchitis (Entzündung der Bronchien) mit oder ohne Lungenemphysem (weniger Lungenbläschen bzw. größere Lungenbläschen). Die COPD ist eine Systemerkrankung, die Entzündung betrifft alle Organe.

Es gibt zwei Patientengruppen. Die Gruppe die mehr mit der Entzündung zu kämpfen hat ist oft kräftig gebaut; die Gruppe die mehr mit dem Emphysem zu kämpfen hat, ist oft sehr schmal.

Die Sauerstoffsättigung geht unter 80 Prozent.

Lungenemphysem und Schlafapnoe zuerst nur im Traumschlaf.

Der Teufelskreis beginnt:

- Gestörter Schlaf
- Tagsüber Probleme des Wachbleibens
- Luftnot
- Herzprobleme
- Muskelverspannungen

### Häufigkeit von COPD und Schlafapnoe?

COPD	4 – 10 Prozent
Schlafapnoe	3 Prozent
Beides	0,19 – 0,3 Prozent.

Durch die Behandlung der Schlafapnoe wird das Lungenemphysem besser! Die Lungenüberblähung lässt ein wenig nach.

### Wechselwirkung Schlafapnoe zu Asthma?

Asthma ist eine reversible (zurückbildende) Atemwegsobstruktion (Verengung der Atemwege). Asthma kann ausgelöst werden durch Pollen, Stäube, kalte Luft, Noxen.

Das Gewebe in der Lunge schwillt an. Die Bronchien stellen sich eng.

2,5 % der Asthmapatienten haben zusätzlich eine Schlafapnoe.

Nach 4 Jahren haben 39 % aller Asthmatiker eine Schlafapnoe. Es werden vermehrt Entzündungszellen im Auswurf gebildet.

### Asthma und Übergewicht

Hier werden die Atemwege noch überempfindlicher. Es gibt mehr Entzündungsparameter und daher mehr Asthma-Anfälle.

### Wechselwirkung Schlafapnoe zu Lungenfibrose?

Bei der Lungenfibrose vernarbt die Lunge. Als Folge erfolgt ein schnelles Atmen und der Schlaf wird schlechter.

### Wechselwirkung Schlafapnoe zu Asthma?

In der Bevölkerung nimmt das Übergewicht zu. Das Übergewicht ist entscheidend für die Entstehung einer Schlafapnoe.

Das Zungenfett wird größer (gelbes Fett)  
Die Bronchien werden enger  
Tagsüber entstehen erhöhte CO<sub>2</sub>-Werte

### Obesitas-Hypoventilations-Syndrom

BMI über 40 = 20 % mit Übergewicht  
Als Folge: CPAP-Therapie, 61 Prozent müssen nichtinvasiv beatmet werden.

### Fazit

#### Asthma

- Atemwegswiderstand nachts erhöht
- durch Adipositas begünstigt
- begünstigte Entwicklung einer Schlafapnoe

#### COPD/Schlafapnoe (Overlap-Syndrom)

#### Apnoe/Obesitas-Hypoventilations-Syndrom

- Therapie unterschiedlich
- Lungenfunktion nimmt über die Jahre kontinuierlich ab
- Rauchfrei werden -> Lungenfunktion nimmt zu!

### Wechselwirkung Schlafapnoe zu Lungenentzündung?

CPAP-Therapie verhindert eher das Entstehen der Lungenentzündung oder die Entwicklung einer COPD. Die Bronchien bleiben über Nacht offen. Die Bakterien können sich nicht vermehren (bei einem täglich gereinigten CPAP-Gerät)

### Wechselwirkung Schlafapnoe zu Adipositas?

- Hormone des Hungers werden über Nacht ausgeschüttet
- Kohlenhydrat-Hunger
- öfter Gang zur Toilette -> Herzinsuffizienz

### Gefährliche CPAP-Geräte?

Bakterien, Viren und Keime können keine Probleme machen, da Membrane im Gerät dies verhindern. (Die Maske muss täglich gereinigt werden, das ggf. Wasser täglich gewechselt werden!)

### Wie kann ich einen Gang zur Toilette in der Nacht vermeiden?

Weniger bzw. weniger spät Getränke zu sich nehmen. Das Trinkvolumen vom ganzen Tag muss jedoch stimmen!

- 4 -

- 4 -

#### Gibt es Probleme mit der Zeitumstellung?

Es kann mit dem Schlafen in den ersten paar Tagen schlechter werden. Dann hat man aber wieder einen normalen Schlaf.

#### Internet

Herr Dr. med. Hein warnt vor dem Internet. Viele Beiträge sind sehr fragwürdig, da sie nicht überprüft werden können. Die Seite [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de) ist jedoch zu empfehlen.

Nächster Termin der Selbsthilfegruppe im Krankenhaus Reinbek

am Mittwoch, den 23. November 2016 um 19.00 Uhr  
mit dem Thema: Operative Verfahren bei einer Schlafapnoe  
mit dem HNO-Arzt Dr. Steffen von der Uniklinik in Lübeck.

Für das Protokoll

Heike Remhof