

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf

Mitglied im Sozialverband **VdK** - Fachverband Schlafapnoe - Chronische Schlafstörungen

Steffen Schumacher
Husumer Straße 44
21465 Reinbek
Tel. + Fax: 040 - 722 25 53
eMail: steffenschumacher@alice-dsl.de

Detlef Schiel
Hegelstraße 6
29439 Lüchow
Tel.: 05841 - 961721
eMail: schiel@automenzel.de



Bitte beachten Sie auch die Informationen der SSG im Internet, unter "www.schlaf-portal.de" Rubrik Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf
Steffen Schumacher, Husumer Straße 44, 21465 Reinbek
Detlef Schiel, Hegelstraße 6, 29439 Lüchow

Reinbek, 18. Oktober 2005

Protokoll vom Treffen Krkh.Großhansdorf GmbH - Herr Dr. Hein zusammen mit der SSG am 21.09.2005 im Vortragssaal ("Forum") des Emil-von-Behring-Gymnasiums im Schulzentrum in Großhansdorf, Sieker Landstraße 203, 22927 Großhansdorf

Nach Begrüßung und Eröffnung des Treffens gab Herr Dr. Hein das Wort an Herrn Dr. med. Jürgen Redmann weiter, zu seinem Vortrag :

TOP 1) "Richtige Ernährung - gesundes Abnehmen" Vortrag von Herrn Dr. med. Jürgen Redmann, niedergelassener Arzt in einer Praxis in Mölln und Facharzt für Allgemeinmedizin, Kurmittelhaus/Gesundheitszentrum, Mölln

Herr Dr. Redmann begann seinen Vortrag "Richtige Ernährung - gesundes Abnehmen" mit der Feststellung, dass er das Thema in drei Schwerpunkte einteilen werde. ERNÄHRUNG - GESUNDHEIT - ABNEHMEN.

Wo vollzieht sich die Ernährung ? Der aufgenommene Nahrungsbrei wird durch Enzyme in Nahrungsbestandteile aufgespaltet, verstoffwechselt und in Energie und Körpergewebe umgewandelt. Die Stoffwechselreste verlassen den Körper wieder.

Wer von uns glaubt an Wunder ? Im Spiegel sehen wir jeden Morgen ein Wunder. Durch richtige Ernährung ist aus der Eizelle ein Mensch geworden !

Richtige Ernährung findet dann statt, wenn die Nahrung auch in der Zelle ankommt. Nahrungsbestandteile sollten wie Babymilch flüssig sein - Brei statt Brocken. Lassen Sie sich beim Essen Zeit. Schlingen Sie es nicht hinunter. Erst ausgiebig kauen, dann schlucken. Ein Würfel von 1 cm Seitenlänge hat eine Oberfläche von 6 cm² (Quadratcentimeter), dieser Brocken (Würfel) kann als Brei eine Oberfläche von ca.10.000 cm² besitzen, das entspricht einer Tischplattenoberfläche von 1x1 Meter = 1m². Ist dieser Würfel ein Brei, werden die Nahrungsbestandteile viel leichter und besser aufgespaltet und ernähren die Zellen richtig.

Es fällt gar nicht mehr auf, dass die Nahrung nicht richtig gekaut wird. Durch den sogenannten Stoffwechsel (Wechsel der Nahrung von einem Individuum in ein anderes), der durch sorgfältiges Kauen wesentlich erleichtert

es folgt Seite - 2 -

Als langjährige Leiterin steht Frau Otto der SSG auch weiterhin mit Ihrem Rat zur Verfügung !
Charlotte Otto, Torfstieg 2, 21502 Geesthacht, Tel.: 04152 - 70326

werden kann, wird das System der Ernährung unterstützt und die Versorgung der Zellen funktioniert. Hier entsteht der Kontakt des Darms zur Umwelt, wie im Streichelzoo zum Kaninchen. Die Aufgabe des Darms ist es, die Nahrung angereichert mit Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeicheldrüsensaft und Darmsaft aufzuspalten. Schlacken und Gifte werden über den Darm aus dem Körper ausgeschieden. Durch Gärung im Darm (beim Essen von Rohkost-Salaten) entstehen Gase und Alkohol. Bei falscher Ernährung kann es zum Reizdarm, zu Verstopfung oder Durchfall kommen. Der Darmtrakt ist ca. 9 Meter lang und die Darmschleimhaut hat eine Oberfläche von ca. 300 bis 400 m². Im Darm befindet sich auch das Immunsystem, das für Nahrungsmittelunverträglichkeiten (kein Weizen essen, keine Milch trinken) und Nahrungsmittelallergien zuständig ist.

Die fünf Körper des Menschen sind : Physischer Körper, elektrischer Körper, mentaler Körper, intuitiver Körper, Seelen- oder Traum-Körper.

Yoga-Modell aus Japan: Mehr-Komponenten Theorie der chronischen Krankheiten. Das Gleichgewicht zwischen Erkrankung und Gesundheit muss durch viele Bausteine auf beiden Seiten der Waage hergestellt werden. Reiz-Reaktionsprinzip : das Fass läuft über. Inneres Gleichgewicht – chronischer Prozess – Reiz- akuter Prozess.

Das vegetative Nervensystem, die Steuerzentrale unserer Verdauungsorgane, funktioniert wie zwei Zügel beim Reiten, es sorgt für Zusammenarbeit und Zusammenspiel. Eiweißbaustoffe gehen dabei in die Zelle.

Zum Zwecke der Gesundheit kann eine spezielle Diät nicht empfohlen werden. Wenn überhaupt eine Diät, sollte diese Diät so sein wie ein gut gehender Kamin : da kann man jede Art von Holz reinwerfen. Die Nahrung sollte aus einer gut ausgewogenen Mischkost bestehen und viel frisches Gemüse und Obst enthalten. Finger weg von Fast food ! Meiden Sie Alkohol, Schokolade und Zigaretten! Nikotin mobilisiert Hormone, die die Durchblutung der Darmwände verringern. Meiden Sie schwere Speisen vor der Nachtruhe. Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie gar nichts mehr essen. Auch Ihren Kaffeekonsum sollten Sie auf zwei bis drei Tassen pro Tag einschränken. Versuchen Sie den Kaffee durch Früchtetees oder durch grünen Tee zu ersetzen. Trinken Sie viel Mineralwasser (mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag), essen Sie weniger fetthaltige Speisen und dafür mehr Ballaststoffe, z.B. Vollkomprodukte und Müsli. Wenn die Nahrung dann ausgiebig gekaut wird, verringert sich die Sättigungsgrenze von ganz alleine und es kommt automatisch zu der gewünschten Gewichtsreduzierung. Regelmäßiger Sport massiert die Verdauungsorgane, kräftigt die darmunterstützende Bauchmuskulatur und sorgt für einen regelmäßigen Rhythmus des Stuhlgangs. Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen und Nordic-Walking.

Sieben Faktoren können den Verdauungsprozess beeinträchtigen: Psyche, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schwermetall-Vergiftungen, Lösungsmittel, Störfelder, Geopathie/Elektrosmog, Kiefergelenksfehlbelastung. Den ganzen Tag erzählt der Bauch dem Kopf Geschichten.

Buchempfehlungen: "Nahrung statt Medizin" - Dörten Wolff,
"Die Darmreinigung nach F.X.Mayr",
"Die Rotations Diät" - Dr.Anne Calatin.

Frage: Was bleibt den älter werdenden Menschen nach dem zunehmenden Verlust von normalen Körperfunktionen denn noch als das Essen ? Immer wieder stellt man sich die Frage, was Menschen dazu bringen kann, sich den Magen über alle Maßen hinaus mit süßen und fetten Speisen voll zu schlagen. Psychoanalytiker vermuten in diesen Anfällen von Fressgier eine Ersatzbefriedigung für unterdrückte sexuelle Bedürfnisse und für den verlorengegangenen Lebenssinn. Mit anderen Worten: Der Hunger nach süßer Liebe wird umgeleitet auf den Hunger nach süßen Speisen, und die innere psychische Leere wird aufgefüllt durch fettes und opulentes Essen, das lange im Magen bleibt und dadurch wenigstens körperlich Gefühle von Erfüllung und voller Zufriedenheit verschafft.

TOP 2) Neuigkeiten in der Regelung der ambulanten und stationären Versorgung im Schlaflabor Krankenhaus Großhansdorf

Herr Dr. Hein berichtet :

Herr Dr. med. H. Hein hat mitgeteilt, dass er das Krankenhaus Großhansdorf verlassen wird. Auf der Veranstaltung am 30.11.2005 wird er zuletzt als Leiter des Schlaflabors an unserem Treffen teilnehmen, aber danach wird er als ärztlicher Betreuer auch weiterhin für die SSG zur Verfügung stehen. Herr Dr. Hein hat uns zur Weitergabe an alle Teilnehmer der SSG folgende Nachricht übermittelt :

> Dr. Hein wird zum 1.1.2005 eine internistische Praxis in Reinbek übernehmen. In der Praxis werden alle schlafmedizinischen ambulanten Untersuchungen und Behandlungen durchgeführt werden können. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird es eine Kooperation mit dem Schlaflabor des Krankenhauses Großhansdorf geben, so dass er dort Betten für Schlaflaboruntersuchungen belegen kann. Die Leitung des Schlaflabors wird Frau Dr. Wagner übernehmen.<

Nach diesen Ausführungen, der Beantwortung einiger Fragen und einem Dank an Herrn Dr. med. Jürgen Redmann beendete Herr Dr. Hein das Patiententreffen.

Es waren Vertreter folgender Firmen anwesend: Fa. anamed GmbH Medizintechnik für Anaesthesie & Beatmung, Fa. Linde Gas Therapeutics GmbH & Co.KG, Fa. ResMed GmbH & Co.KG, Fa. Viasys Healthcare GmbH, Fa. Vital Aire GmbH, Fa. Weinmann Geräte für Medizin GmbH & Co.KG.

Beginn des Treffens 19.00 Uhr, Ende ca. 21.45 Uhr, Teilnehmerzahl: ca. 250 Personen

zur Information für die anwesenden Patienten und Teilnehmer lagen aus:

Infomaterial von der Firma : ResMed GmbH & Co.KG – Periodikum ResMedia Journal Ausgabe I/2005

Protokoll vom Treffen Krkh.Großhansdorf GmbH – Herr Dr. Hein zusammen mit der SSG am 15.09.2004 im Vortragssaal ("Forum") des Emil-von-Behring-Gymnasiums im Schulzentrum in Großhansdorf, Sieker Landstraße 203, 22927 Großhansdorf, Thema: Diabetes mellitus und Schlafapnoesyndrom: aktueller Stand - Vortrag von Herrn Dr.med. Jens Kröger Internist und Diabetologe.

Info-Flyer "Wieder frisch und munter" SCHLAFAPNOE, eine Information der Selbsthilfegruppen Schlafapnoe Norddeutschland, mit freundlicher Unterstützung der Firma Weinmann · Geräte für Medizin GmbH & Co.KG Hamburg.

Info-Flyer "Selbsthilfe tut gut" SCHLAFAPNOE-Atemstillstände im Schlaf, eine Information der SSG zusammen mit dem **VdK**-Fachverband Schlafapnoe, mit freundlicher Unterstützung der Firma ResMed GmbH & Co.KG Martinsried.

Für das nächste Treffen am 30. November 2005, 19:00 Uhr wird eine Einladung in das Krankenhaus Großhansdorf versendet werden.

Wir bedanken uns bei der Fa. LindeGasTherapeutics und beim Krankenhaus Großhansdorf für die freundliche Unterstützung bei der Vervielfältigung und dem Versand des Protokolls und der Einladungen, sowie bei der Firma Weinmann Geräte für Medizin GmbH & Co.KG · Hamburg, für die freundliche Unterstützung bei der Ausrichtung dieses Selbsthilfegruppentreffens.

Soweit mein Bericht vom Treffen Krkh.Großhansdorf GmbH – Herr Dr. Hein zusammen mit der SSG am 21.09.2005.

Steffen Schumacher, Leiter Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf

Husumer Straße 44, 21465 Reinbek

Tel.+Fax: 040/ 722 25 53

Mobil: 0175/ 629 43 09

eMail:steffenschumacher@alice-dsl.de

www.schlaf-portal.de / selbsthilfe