

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" Stichwort – "Selbsthilfe"

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

Reinbek, Donnerstag, 01. Juni 2006

Sehr geehrte(r) Patient(in) der Selbsthilfegruppe,
sehr geehrte Mitwirkende, Unterstützer und Förderer der Selbsthilfegruppentreffen,

Protokoll vom Treffen der SSG am 24.05.2006 im "Krankenhaus Großhansdorf" Vortragssaal, zusammen mit Frau Dr.med. P. Wagner /Krkh.-Grßhdf., Wöhrendamm 80, 22927 Großhansdorf und Herrn Dr.med. H. Hein, Reinbek, Bahnhofstraße 9, 21465 Reinbek

TOP 1.) Herr Schumacher begrüßte die Teilnehmer des zweiten Selbsthilfegruppentreffens in 2006, die Ärzte und Mitarbeiter der Schlafmedizin, Frau Dr.med. P. Wagner, die MTA's Frau Kuziek, Frau Schröder und die normalerweise in der Nacht diensthabenden MTA's Frau Mona Behrendt und Frau Annette Paezoldt; Herrn Dr.med. Holger Hein, Reinbek, sowie den Vortragenden Herrn Dirk Wintzer aus Bielefeld und die Gäste der verschiedenen Firmen der Medizintechnik, die zu diesem Treffen gekommen waren.

Herr Schumacher bedankte sich bei allen Anwesenden für Ihre Teilnahme an diesem Patiententreffen. Trotz des unmöglichen Termins, einen Tag vor Himmelfahrt und in der Woche mit dem, durch einen Brückentag, sehr langen Wochenende, war ein erfreulich großer Teilnehmerkreis zusammengekommen.

Danach gab Herr Schumacher das Wort weiter an Herrn Dirk Wintzer für seinen Vortrag.

TOP 2.) Thema: " Worauf es ankommt wenn es um guten und erholsamen Schlaf geht, über Betten, Matratzen und Bettwäsche " - 2. Teil " Körpergerechte Lagerung " Vortrag von Herrn Dirk Wintzer, Fa. Betten Kirchhoff, 33602 Bielefeld, Goldstraße 6, Tel.: 0521/ 6 12 93

Herr Wintzer ist Inhaber der Fa. Betten Kirchhoff, Goldstraße 6, in 33602 Bielefeld, die in der 4. Generation bereits seit über 100 Jahren als Familienunternehmen besteht. Seit vielen Jahren forscht und betätigt sich Herr Wintzer für die DGSM – Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, um seinen Kunden, zu denen natürlich auch die ihm bekannten Schlaf-Apnoiker gehören, mit erholsamen und kuscheligen Betten einen guten Schlaf zu ermöglichen. Das Thema "Körpergerechte Lagerung" wollte er den anwesenden Teilnehmern näher bringen. Herr Dirk Wintzer hielt folgenden Vortrag :

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

Bankverbindung Steffen Schumacher: Hamburger Sparkasse, Konto-Nr.: 1391/455 456, BLZ: 20050550, Verwendung: SHG Großhansdorf

Körperrechte Lagerung :

Vor Jahren sagte man: hart schlafen ist gesund.

Heute wissen wir: Der Lattenrost sollte fest und wenn möglich dem Körper angepasst sein.

Die Matratze sollte geschmeidig, die Körperform gut aufnehmend sein.

Ein Beispiel: Wenn Sie sich am Strand in den Sand legen, machen Sie sich für Schulter und Po eine Kuhle und wenn der Sand ihren Körper gut aufgenommen hat fühlen Sie sich wohl.

Bequem zu liegen: Das reicht uns heutzutage nicht mehr. Wir sind anspruchsvoller geworden und gesundheitsbewusst. Der Liegekomfort sollte die Gelenke entlasten und auch dem Schläfer mit Bandscheibenproblemen die Nacht nicht mehr zur Qual, sondern zur Oase der Entspannung machen. Es gibt sicherlich Ausnahmen, wo der Orthopäde zu einer harten Matratze rät.

Der Lattenrost:

Vor 30 Jahren gab es noch Sprungfederrahmen. Heute kennen wir die Lattenroste in allen möglichen Ausführungen.

Ein guter Lattenrost sollte folgende Eigenschaften haben.

1. eine kleine Kopfverstellung, damit nicht die Schulter angehoben wird, sondern nur die Kopflagerung eingestellt werden kann, z.B. bei Bluthochdruck.
2. die Latten sollten flexibel gelagert, nicht zu weich und auf den Körper einstellbar sein. Die Schulter weich, die Hüfte und Taille fest und die Gesäßpartie mit Becken wieder etwas weicher. Eine Nachjustierung sollte man am Morgen vornehmen, nach dem Schlafen, und vor dem Aufstehen die Stelle markieren, wo man im Bett mit der Taille gelegen hat.
3. Bei der Fußhochlagerung sollte der gesamte Lattenrost am Fußende zwischen 4 - 8 cm hochstellbar sein um den Körper insgesamt schräg zu lagern und nicht nur die Beine hochzuheben (Abknickung im Taillenbereich).
Schläfer mit Bluthochdruck sollten ihren Arzt fragen ob die Schräglagerung am Fußende für die dann stärkere Durchblutung des Kopfes ratsam ist.
4. Bei dem genauen Gegenteil, der Kopfhochlagerung, sollte der gesamte Lattenrost am Kopfende zwischen 4 - 5 cm angehoben werden. Dies erreicht man durch das Unterlegen mit einer 4x5 cm breiten Leiste oder Dachlatte in der vollen Bettbreite unter den gesamten Rahmen am Kopf. Diese sogenannte "Reflux-Leiste" verschafft dem Schläfer Linderung beim sauren Aufstoßen, dem Reflux, und bietet Hilfe bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Schlaganfall, auch eine Anschwellung der Nasenschleimhaut und eine verbesserte Atmung während des Schlafes hat der Einsatz der Reflux-Leiste schon bewirkt.
Sprechen Sie darüber mit ihrem Arzt.
5. Bei Lattenrosten die durch Motore verstellbar sind, sollten die Motore stark genug sein, um z.B. einem älteren Menschen beim Aufstehen behilflich zu sein. (Dieser Schläfer setzt sich auf´s Fußende und lässt sich durch die Verstellung in eine bessere Aufstehposition fahren.)
Auch sollte man darauf achten, dass in Lattenrosten die durch Motore verstellbar sind eine Stromfreischaltung eingebaut ist. (Elektrosmog)

Es gibt Lattenroste die nach einem Dosigramm genau auf ihren Körper eingestellt werden.

Auf einem elektronischen Messbett, dem Dosigraphen, wird der Schläfer nach den neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung vermessen und gemeinsam mit ihm wird die richtige Unterfederung bestimmt. Die Wirkungsweise ist überzeugend.

Wir werden natürlich oft gefragt wie sich so eine Einstellung am Lattenrost in der Nacht verhält. Der Schläfer bewegt sich ja im Bett, passt dann die Einstellung über die ganze Nacht ?

Aus der Schlafforschung kennen wir zwei Verhaltensweisen von Schläfern.

1. Die Seiten-, Rücken- und Seitenbauchschläfer haben eins gemeinsam, sie rutschen durch ihre Bewegung zum Kopfende und erreichen diese Schlafposition schon nach kurzer Zeit und bleiben dort.
2. Der reine Bauchschläfer wandert teilweise zum Fußende, wenn er die Arme zwischen dem Kopfteil des Bettgestelles und seinem Kopf gelagert hat oder schiebt sich, wenn die Arme neben dem Körper liegen, wieder zum Kopfende zurück.

Die Bauchlage ist aus orthopädischer Sicht nicht zu empfehlen, da der Kopf verdreht liegt und die Sehnen im Halsbereich angespannt werden. Diese Schlafhaltung kann man sich abgewöhnen, indem man noch im Wachstadium versucht beide Arme auf einer Seite liegen zu lassen.

Jungen Leuten, die gern die Bettgröße 140 / 200 cm bevorzugen, empfehlen wir einen harten Lattenrost (Rollrost oder Dachlatten). Er bewirkt, dass die Schläfer, wenn sie zu zweit in diesem Bett schlafen, nicht zusammenrollen (außer Kuschelphase) und die Körperbewegungen des einen nicht auf den anderen übertragen werden. Somit verringern sich Schlafstörungen des Partners. Latexmatratzen haben sich hierbei besonders bewährt. Synchronschläfer, die in Löffellage hintereinander liegen, sind selten. (2 - 3 %)

Bettgröße:

Wenn irgend möglich sollte pro Körper 100 cm Breite vorhanden sein, um für Drehungen genügend Platz zu schaffen. Doppelbetten sollten mindestens 180 cm breit sein. Die Bettlänge sollte je nach Körpergröße 200 bis 220 cm betragen. Die "Formel" für die richtige Bettlänge lautet: Körpergröße plus mindestens 20 cm. Wer größer ist als 180 cm, für den ist das 2 Meter-Standardbett also nicht zu empfehlen, weil ausreichend Bewegungsfreiheit erforderlich ist für die entlastenden Lagewechsel während der Nacht. Auch ist es von Vorteil, wenn eine Kopfbegrenzung da ist. Der Schläfer kann nicht weiter heraufrutschen und die Anpassung des Lattenrostes bleibt korrekt unter dem Körper. Auch die Wandkälte (z.B. Außenwand) wird durch ein Kopfteil abgeschirmt. Als Richtwert für eine komfortable, rückenfreundliche Betthöhe gilt eine Sitzhöhe von 45 bis 55 cm.

Die Matratze:

Die Matratze ist der ausgleichende Faktor zwischen Körper und Unterfederung. Sie hat die Aufgabe, die Körperkontur formgerecht aufzunehmen und darf den Rücken nicht verformen. Die Wirbelsäule soll im Liegen gerade gestellt sein, so wie auch im Stehen. Hier gibt es ein großes Angebot, doch welche Matratze ist die Richtige. Bei dem Lattenrost erwähnte ich schon, dass er feste, elastische und die Körperrundungen aufnehmende Eigenschaften haben sollte. Die Matratze sollte nun auch punktelastisch sein, um im Zusammenspiel mit dem Lattenrost den Körper gut zu lagern.

Unterscheiden sollte man auch ob der Schläfer ruhig, oder unruhig schläft.

Der Unruhige kann eine etwas härtere Ausführung der Matratze bekommen.

Sollte die Matratze zu weich sein, hindert sie den Bewegungsdrang des Schläfers (Zwangsberuhigung).

Gute Erfahrungen habe ich mit Latex-, Schaumstoff- und Kaltschaummatratzen gemacht. Die Stärke (Dicke) sollte 14 bis 16 cm betragen, um Körperteile die hervorragen, wie Becken und Schulter gut aufzunehmen. In diesem Zusammenhang halte ich es für sehr wichtig, dass Sie sich beim Matratzenkauf auf die Matratzen legen und z. B. die Aufnahme ihrer Schulter und Taille erfühlen. Frauen mit stärkerem Becken sollten darauf achten, dass das Becken gut aufgenommen wird und die Taille in der Seitenlage auch gut unterstützt wird und nicht hohl liegt. Die Wirbelsäule sollte in der Seitenlage eine sichtbare, möglichst gerade Linie bilden.

Beim Kauf von Matratze und Unterfederung in einem Fachgeschäft sollten Sie einen unverbindlichen Probekauf vereinbaren. In den ersten Nächten muss sich der Körper an die neue Lagerung gewöhnen, erst nach der vierten Nacht schlafen Sie besser.

Matratzen die zurückgegeben werden, gehen nach entsprechender Reinigung und Desinfektion in den Bereich Hotelverkauf. Im Gegensatz zum Privatkunden nimmt kein Hotelgast Anstoß daran, dass auf seiner Matratze schon mal ein anderer Gast gelegen hat.

Gute Latex Matratzenkerne werden nach dem Talalay - Verfahren hergestellt. Natürlich ist die Anschaffung solch einer hochwertigen Matratze auch eine Frage des Preises.

Empfehlenswert ist, die Matratze ohne jede Absteppung zu nehmen. Der Bezug sollte abnehmbar sein. Auf diese Matratze wird dann die separate Wollauflage, mit ca. 3.000 Gramm Füllgewicht auf 2 m², gelegt. Das Spannlaken hält dann die beiden Teile zusammen.

Hinweis: Eine gute Matratze hat eine Haltbarkeit von 10 bis 15 Jahren, die Wollauflage hingegen ist nach 4 Jahren verbraucht und sollte ausgewechselt werden. Die Zeitschrift "Warentest" sagt dazu, dass eine Matratze nach 10 Jahren nicht aus qualitativen, sondern aus hygienischen Gründen ausgetauscht werden sollte.

Federkern- oder Taschenfederkernmatratzen:

sind sicher sehr beliebt. Aus meiner Erfahrung rangieren diese Ausführungen aber erst an 3. oder 4. Stelle. Matratzen mit metallischen Innenkonstruktionen eignen sich nicht unbedingt für den Einsatz auf verstellbaren und individuell einstellbaren Lattenrosten. Auch ist die Punktelastizität nicht so groß. Aus technischen Gründen kann auch die Absteppung mit einer Wollseite nicht viel Wolle enthalten (500 bis 800 Gramm per m²) da sich sonst Kuhlen bilden und der Kunde sie reklamieren könnte.

Bei Allergikern, also Hausstaubmilben empfindlichen Schläfern, empfehle ich eine waschbare Allergieauflage in die durch neueste Nanotechnologie (welche bereits in der Bekleidungsbranche verstärkt eingesetzt wird) eine bakterien- und milbenabweisende Komponente in die Füllfaser eingebaut ist, die für Allergiker geeignet ist und auch humanökologisch absolut einwandfrei ist. Die Hausstaubmilbe hält sich am liebsten in der Matratze auf und da der warme Körper die Kaltluft von unten ansaugt bringt dieser Luftstrom die Ausscheidungen der Milbe (sprich Kotpartikel) mit nach oben in die Atemorgane. Gegen Hausstaubmilben hilft eine ausgiebige Lüftung von Kissen und Matratze 1x im Monat, oder 8 Std. ins Gefrierfach legen, oder 3 Std. in die Sauna bei 80 Grad.

Futonbetten.

Ein Futon ist eine Schlafmatte, die direkt auf dem Fußboden ausgelegt wird. Sie besteht aus mehreren Schichten reiner Baumwolle und einem härteren Kern. Ein Futon ist viel dünner als eine Matratze. Tagsüber werden die Futons zusammengelegt und in einem Schrank verstaut, womit man dem oft geringen Platzangebot japanischer Wohnungen Rechnung trägt, denn aus Japan kommt der Futon. Die Japaner mögen es auch heute noch simpel und hart.

Bei uns werden Futonbetten von vielen Jugendlichen gerne gekauft und dann sind sie oft von der Härte der Matratze überrascht und nicht richtig zufrieden. Solch ein europäisches Futonbett ist niedrig konstruiert, fast am Boden liegend, und am Kopf- und Fußende offen, also nicht durch Holzplatten oder Metallleisten begrenzt.

Das Calmas Bett.

In der Schlafforschung wurde dieses Schwingbett getestet. Man hat herausgefunden, dass ein Bett, das mit einer bestimmten Schwingungsfrequenz den Bewegungen des Schlafenden folgt, seinen Schlaf insgesamt erholsamer macht. Im Schlaflabor lassen sich ja die Liegesysteme im Vergleich miteinander erproben. Besonders geeignet ist es für Damen und Herren die Schlafschwierigkeiten haben oder zu wenig Schlaf bekommen.

Die Einschlafgeschwindigkeit ist deutlich schneller und die Tiefschlafphasen verlängern sich um ca. 7 % .

Den Kunden, denen wir dieses Bett geliefert haben, dürften wir es heute nicht mehr wegnehmen.

Das Wasserbett.

Sicher auch für viele Schläfer eine tolle Sache. Meine Erfahrungen sind eher negativ.

2/5 des Körpers liegen auf einer Plastikfolie die die Beatmung der Haut beeinträchtigt. Ein Beispiel zeigt wie unsere Haut reagiert wenn nicht genügend Sauerstoff vorhanden ist: Sie schneiden sich in den Finger und tragen 4 bis 5 Stunden ein Plastik-Pflaster. Wenn Sie es danach abnehmen ist Ihre Haut an dieser Stelle sehr hell geworden. Die Haut braucht Sauerstoff. Das temperierte Wasser wird durch eine Elektroheizung dauerhaft auf ca. 27° bis 28°C gehalten, damit dem Körper im Schlaf keine Wärme entzogen wird. Man liegt also auf einem elektromagnetischem Feld. Mit Sicherheit wissen wir noch zu wenig über den Einfluss von Elektrosmog auf den gesunden und erholsamen Schlaf. Auch im Hochsommer muss ein Wasserbett beheizt werden, damit es angenehm temperiert ist. Bei starker Hitze genügt die empfohlene Mindesttemperatur von 25°C. Die zusätzlichen Heizkosten liegen zwischen 3,--€ und 6,--€ im Monat, in Abhängigkeit von der eingestellten Temperatur des Bettes, der Raumtemperatur, der Bettisolierung und den regional unterschiedlichen Stromkosten.

Das Kopfkissen:

Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Betausstattung. Auch hier gibt es eine Vielzahl von verschiedenen Ausführungen. Sie sollten zu der Qualität greifen, die Ihnen sympathisch erscheint, nicht zu hart ist und den Kopf in seiner Schlaflagerung gerade lagert.

Einen Fehler sehe ich öfter. Wenn ein großes Kissen (80 x 80 cm) benutzt wird, sollte die Schulter nicht auf dem Kissen sondern auf der Matratze liegen. Im Grunde gilt folgender Vergleich: Der Körper auf der Straße, der Kopf auf dem Bürgersteig.

Ein Kissentyp kann nicht allen Anforderungen gerecht werden, sollt aber mit 40 x 80 cm bemessen sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Eine Anpassung der Kissenform an die Proportionen des Benutzers durch unterschiedliche Füllmengen oder Kammern, welche unterschiedliche Einsinktiefe und Formgebungen erlauben, ist optimal.

Für Damen ein Hinweis. Sollte Ihre Dauerwelle morgens zu stark verlegen sein, besorgen sie sich ein 40 / 80 cm Schurwollkissen mit herausnehmbarer Füllung. Wolle kann den Kopf nicht so erhitzen und die Dauerwelle, die durch Hitze in Ihr Haar gebracht wurde bleibt länger erhalten.

Auch für Männer, die am Kopf stärker transpirieren, ist dieses Kissen gut geeignet.

Wenn es flach geworden ist, nimmt man die Wollfüllung heraus, kann sie waschen und auf-

zupfen oder mehr Füllung dazugeben.

Sollten Sie ein Fachgeschäft aufsuchen, fragen Sie nach Probekissen.

Zusammenfassung:

Körpergerechte Lagerung erfordert einen elastisch festen Lattenrost, darauf eine geschmeidige, punktelastische Matratze, wenn möglich Latex nach Talalay und auf der Matratze sollte eine stark gefüllte Wollauflage Verwendung finden, mit ca. 3.000 Gramm Füllgewicht auf 2 m², damit der Körper gut klimatisiert und trocken warm liegt.

Zukunftsmusik !!! ???

Der Tag ist nicht fern, an dem uns die Industrie das vollkommene Bett beschert: einen mit Sensoren und Rechnern vollgestopften Bettkasten, der jede Regung des Körpers registriert – die Atmung, die Pulsfrequenz, den Sauerstoffgehalt des Blutes – und dementsprechend die Schlafunterlage konditioniert. Aus Australien ist gerüchteweise zu erfahren, dass dort bereits solche intelligenten Schlafunterlagen im Labor getestet werden, die beispielsweise dem Schlafapnoiker die Beatmungsmaske ersparen, weil sie seinen Atemfluss erspüren und die Lage des Schläfers verändern, sodass die unliebsamen und gefährlichen Atemaussetzer erst gar nicht entstehen.

Empfehlung –

Achten sie beim Einkauf auf zertifizierte Fachhändler. (AGR e.V. geschulte Fachhändler) In Bezug auf pharmazeutische Produkte sind wir eine fachlich hochqualifizierte Handelslandschaft in Form von Apotheken gewohnt. Für rückengerechte Alltagsprodukte, wie z.B. Bett-systeme, ist die Situation heute noch oftmals weit von diesem Anspruch entfernt. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. widmet sich deshalb der Qualifizierung des Facheinzelhandels. Die AGR e.V. schult, qualifiziert und zertifiziert Fachhändler und verbessert damit deren Beratungsqualität. Sie vermittelt dem Beratungspersonal medizinisches und anatomisches Wissen wie z.B. Funktion, Statik und Ernährung der Wirbelsäule, die Aufgaben bzw. den Aufbau der Muskulatur sowie Ziele und Inhalte der Rückenschule. Eine permanente Kontrolle der Fachhandelsqualifikation sichert für die Kunden dauerhafte Beratungsqualität.

Herr Wintzer hatte umfangreiches Anschauungsmaterial mitgebracht, das die Teilnehmer nach dem Vortrag Anfassen und Begutachten konnten, dabei beantwortete Herr Wintzer auch auftretenden Fragen zu den Produkt-Mustern.

Nach der Beantwortung aller Fragen zur "Körpergerechten Lagerung" durch Herrn Dirk Wintzer und Herrn Dr. Hein, bedankte sich Herr Schumacher bei Herrn Wintzer für seine interessanten, Produkt neutralen und nützlichen Informationen für alle Patienten mit Schlafstörungen.

Leider wurde von Herrn Schumacher versäumt die als Gast anwesende Leiterin der RLS-Selbsthilfegruppe Frau Uschi Meier offiziell zu begrüßen und vorzustellen. Ich bitte dafür um Verständnis und hole die Vorstellung hier gerne schriftlich nach. Frau Uschi Meier war zu diesem Treffen gekommen weil bei der letzten Veranstaltung im März, mit Herrn Dr. Timm Böttcher über das Thema: Schlafstörungen durch das Restless-Legs-Syndrom (RLS), von einigen Patienten unserer SSG Interesse an der Selbsthilfegruppe RLS bekundet wurde. Frau Meier führte Informationsgespräche und hatte Infomaterial ausgelegt: RLS-Kurz-Informationen, eine Patientenbroschüre und eine interaktive CD mit spannenden und anregenden Reaktions- und Gedächtnisspielen, um beim Spielen am Computer RLS-Restbeschwerden für einige Zeit zu verringern, beides von der Firma Hoffmann-La Roche AG.

Uschi Meier, RLS Regionalbeirat, Deutsche Restless Legs Vereinigung, Am Dorfplatz 8 a, 22889 Tangstedt, Tel.: 04109/25 26 33, Fax: 04109/12 11, Mail: uschi.meier@arcor.de

TOP 3.) Verschiedenes: unter Verschiedenes gab Herr Schumacher bekannt :

1.) Zufällig sind in der aktuellen Ausgabe von "das schlafmagazin" Wege zum gesunden Schlaf – DAS INFORMATIONSFORUM RUND UM DEN SCHLAF Heft Nr. 1 – 2006, genau passend zu dem heutigen Thema "Körpergerechte Lagerung" drei Artikel erschienen: "KomfortPlus – das f.a.n. Frankenstolz Schlafsystem für den Best Ager" – "Fragen rund um das Bett" – und "Vom Schafsfell zum Lattenrost und High-Tech Bett". Das Schlafmagazin ist die erste unabhängige Patientenzeitschrift, die sich mit Schlafstörungen und schlafbezogenen Erkrankungen beschäftigt. Neben Diagnose- und Therapieverfahren vermittelt sie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Vor allem aber will sie den Patienten ein Forum zur Darstellung und Diskussion ihrer Fragen und Probleme sein. Ein Jahresabonnement mit 4 Ausgaben kann man zum Preis von 12,--€ zzgl. Versandkosten bestellen bei: MediText Dr.Antonic, Leser-Service, Postfach 3131, 73760 Ostfildern oder Hagäckerstraße 4, 73760 Ostfildern, Tel.: 0711/765 64.94. "das schlafmagazin" wird über Schlaflabore, Fachärzte und Selbsthilfegruppen distribuiert (verbreitet). Auch im Schlaflabor Krkh.Grhd. liegt "das schlafmagazin" zur Info für die Patienten aus.

2.) ebenfalls in der aktuellen Ausgabe von "das schlafmagazin" gibt es folgende Information: NEU: "Didgeridoo gegen Schlafapnoe" Ein Schweizer Tai-Chi-Lehrer – selbst von Schlafapnoe betroffen – kam auf eine geniale Idee: Regelmäßiges Spielen auf dem Didgeridoo (einem Blasinstrument, das die australischen Ureinwohner schon seit über 40.000 Jahren spielen) hilft gegen eine leichte bis mittelschwere Schlafapnoe! Das wurde jetzt in einer Studie der Zürcher Höhenklinik Wald wissenschaftlich untersucht und belegt.

Verbesserung bei den Patienten nach viermonatigem Didgeridoo-Spielen, im Durchschnitt 6 Tage pro Woche, jeden Tag 25 Minuten:

Apnoe-Hypopnoe-Index: Abnahme von 22,3 auf 11,6/Stunde (um ca. 48,0 %),
in der unbehandelten Kontrollgruppe: Abnahme von 19,9 auf 15,4/Stunde (um ca. 22,6 %)
Linderung der Lärmbelästigung durch das Schnarchen für den Bettpartner: um 55,93 %
Reduktion der Einschlafneigung bei Tage (nach der Epworth Sleepness Scale): um 33,19 %
Verbesserung der Schlafqualität: um 16,76 %

Zwei Firmen haben der SSG schriftliche Angebote dieser Therapieform unterbreitet:

asate[®] Medical Didge Therapy, Alex Suarez, Postfach, CH-9630 Wattwil, Fon: 41(0)71 9888900
Traumkraft-Raum für Atem und Klang - Marc Iwaszkiewicz, Atempädagoge, Buscheyplatz 3,
44801 Bochum, Tel.: 0234/978 963 9, www.Traumkraft.de.

Herr Dr. Hein macht dazu folgende Anmerkung: Wenn Patienten regelmäßig, täglich mindestens 25 Minuten, das Spielen des Blasinstrumentes Didgeridoo nutzen, um spielerisch die natürliche Atmung zu verbessern, hat dies sicher positive Auswirkungen auf die Atemorgane, den Gesamtorganismus, kann als Mittel zur Entspannung dienen und bei Atemproblemen helfen. Atemschulungen können aber auch ohne Instrument durchgeführt werden. Gegen eine zentrale Schlafapnoe kann man mit der Didgeridoo Therapie nichts ausrichten. Außerdem reicht das medizinische Didgeridoo bei einer schwergradigen obstruktiven Schlafapnoe als alleinige Therapiemaßnahme nicht aus; in so einem Fall muss der Patient zusätzlich unbedingt ein CPAP-Gerät benutzen.

3.) das nächste Treffen der SSG am "Tag des Schlafes", Mittwoch, den 21.06.2006, 10⁰⁰Uhr bis 16⁰⁰Uhr, Info-Veranstaltung "Liebling du schnarchst" und "Aktionstag des VdK-Fachverbandes Schlafapnoe zu Sekundenschlaf im Straßenverkehr" im Krankenhaus Großhansdorf, sollte für jedes SSG Mitglied eine Pflichtveranstaltung sein. Es werden interessante Vorträge gehalten und es besteht die Möglichkeit der umfangreichen Information über verschiedene CPAP-Geräte und Maskensysteme sowie Maskenschulungen. Nutzen Sie diese Gelegenheit !!

4.) Herr Schumacher gab eine Kurzinformation über einen siebentägigen Schlaftest mit einer Zahnschiene (dentale Unterkiefer-Protraktionsschiene) statt des sonst benutzten CPAP-Gerätes. Hierzu werden am 21.06.2006 weitere ausführliche Informationen erfolgen.

Seite 8 zum SSG Protokoll von
Donnerstag, 01. Juni 2006

Nach der Beantwortung einiger Fragen und einem Erfahrungsaustausch unter den anwesenden Teilnehmern, wurde das Patiententreffen mit einem herzlichen Dank an den Vortragenden und alle Teilnehmer, sowie Wünschen für eine bleibende gute Gesundheit, von Herrn Schumacher beendet.

Beginn des Treffens 19.00 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr, Teilnehmerzahl: 46 Personen, zum Teil mit ihren Familienangehörigen.

Es waren Vertreter folgender Firmen anwesend: Herr Volker Mros - Fa. RESMED GmbH; Herr Vasco Strauß - Fa. Linde Gas Therapeutics; und Herr Sönke Mumme - Fa. VitalAire GmbH.

Für das nächste Patiententreffen am Mittwoch 21. Juni 2006, 10.⁰⁰ bis 16.⁰⁰ Uhr, Thema "Tag des Schlafes" im Krankenhaus Großhansdorf, Mittwoch, den 21.06.2006, 10⁰⁰Uhr bis 16⁰⁰Uhr, Info-Veranstaltung "Liebling du schnarchst" und "Aktionstag des VdK-Fachverbandes Schlafapnoe zu Sekundenschlaf im Straßenverkehr" wird eine Einladung in das Krankenhaus Großhansdorf versendet werden.

Zur Information für die anwesenden Patienten und Teilnehmer lagen aus:

Infomaterial von der Fa. : Betten Kirchhoff, Goldstraße 6, in 33602 Bielefeld, Tel.:0521/61293 : "Wir tun etwas für Ihren Rücken"; Aktion Gesunder Rücken e.V.: "rückenSignale"; Fa. Lattoflex Schlafwerk: "**Schlaf Gut** – Tipps für Ihren erholsamen Schlaf" Nr. 4, Mai 2006;

Infomaterial von der Firma : RESMED GmbH & Co.KG – Periodikum RESMEDIA Journal Ausgabe 1/2006 und Ausgabe 2/2006.

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.

"Schlafapnoe Aktuell" Fachzeitschrift Nr.22 Oktober 2005 und Nr.23 April 2006, **VdK**-Fachverband Schlafapnoe.

Firma **tyco** Healthcare Deutschland GmbH, "BREATHE" Das Pneumo-Fachmagazin Ausgabe 4 / März 2006

Informations-Büchlein " Fragen und Antworten zu Schlaf-Störungen ";

Autor: Frau Dr.med. Heike Beneš, Schwerin, Herausgeber: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.

Soweit mein Bericht vom Treffen der SSG am 24.05.2006 im "Krankenhaus Großhansdorf" Vortragssaal, zusammen mit Frau Dr.med. P. Wagner / Krkh.Grßhdf., Wöhrendamm 80, 22927 Großhansdorf, und Herrn Dr.med. H. Hein, Reinbek.

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

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 <<http://www.schlaf-portal.de> – Stichwort "Selbsthilfe"