

## MEDIENMITTEILUNG

Bern, 26.08.2020

### **Tagsüber müde und nachts lautes Schnarchen? Es könnte Schlafapnoe sein.**

**Typisch bei der Schlafapnoe ist lautes Schnarchen, unterbrochen durch Atemaussetzer. Diese kurzen Atemaussetzer verunmöglichen einen erholsamen Schlaf, daher sind Schlafapnoe-Betroffene tagsüber oft sehr müde oder erschöpft.**

Im Gegensatz zum lauten Schnarchen werden diese kurzen Atemaussetzer von den Betroffenen selber oft nicht wahrgenommen. Deren Folgen sind hingegen im Alltag gut spürbar: «Ich war oft so müde, dass ich morgens am liebsten gleich wieder ins Bett gefallen wäre und tagsüber immer wieder kurz eingenickt bin», beschreibt Roland Hasselmann.

Die Folge können Tagesmüdigkeit, Schlappeheit, Antriebsmangel, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen oder Depressionen sein.

Schlafapnoe erhöht auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Diabetes. Die vermehrte Einschlaf tendenz durch eine Schlafapnoe verursacht nicht selten Unfälle am Arbeitsplatz oder Unfälle im Strassenverkehr durch Sekundenschlaf.

#### **Symptome bei Frauen nicht eindeutig**

Auch Frauen leiden an Schlafapnoe, nur bleibt die Krankheit bei ihnen oft unerkant. Während sich bei Männern die Schlafapnoe meist durch lautes oder sehr lautes Schnarchen äussert, leiden Frauen eher unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

#### **Schlafapnoe und Covid-19**

Schlafapnoe wird nicht als Risikofaktor für eine Covid-19-Erkrankung angesehen. Menschen mit einer Schlafapnoe und möglichen Begleiterkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, zählen hingegen zum gefährdeten Personenkreis.

### **Lungenliga: Kompetenzzentrum für Schlafapnoe**

Die Lungenliga

- berät und betreut schweizweit über 83'200 Schlafapnoe-Betroffene.
- führt [Informationskampagnen](#) durch, um mittels [Online-Test](#) auf die Symptome und Risiken einer Schlafapnoe aufmerksam zu machen
- vermietet Geräte für die Schlafapnoe-Therapie, stellt die Geräte individuell ein und zeigt Betroffenen die Gerätehandhabung
- hilft bei der Integration der Therapie in den Alltag
- fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Schlafapnoe-Betroffenen
- überprüft systematisch den Therapieverlauf und erstellt regelmässig Berichte an den Lungenfacharzt

Die [Lungenliga](#) ist eine nicht-gewinnorientierte Gesundheitsorganisation mit über 700 Mitarbeitenden, die sich seit über 115 Jahren für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen einsetzt. Sie berät und betreut über 100'000 Patientinnen und Patienten an 70 Standorten in der ganzen Schweiz sowie zuhause, damit diese möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Die Lungenliga engagiert sich zudem in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, der Weiterbildung von Fachpersonen sowie der Forschungsförderung. Die Gesundheitsorganisation ist ZEWO-zertifiziert und besitzt das NPO-Label für Management Excellence.

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Lungenliga Schweiz

Andrea Adam, Mediensprecherin

Tel. 031 378 20 53

[a.adam@lung.ch](mailto:a.adam@lung.ch)