



Merkblatt Lungenliga Zentralschweiz

Schnarchen und Schlafapnoe-Syndrom

Schnarchen ist keine Krankheit, aber jahrelanges Schnarchen kann zu einer Schlafapnoe führen. Mehr als 150'000 Menschen in der Schweiz leiden an kurzen Atemaussetzern im Schlaf, der sogenannten Schlafapnoe. Der häufig unterbrochene Tiefschlaf hat Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit zur Folge. Betroffene tragen zudem ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Definition

Was ist Schlafapnoe?

Atemaussetzer und lautes, unregelmässiges Schnarchen sind die Hauptmerkmale der Schlafapnoe. Das griechische Wort «apnoia» bedeutet Atemstillstand. Die Betroffenen erleiden in der Nacht zwischen 10 und 100 Atempausen pro Stunde. Damit die Atmung wieder einsetzt, kommt es immer wieder zu kurzen Aufwachreaktionen, an welche sich die Betroffenen am Morgen oft nicht mehr erinnern. Sie spüren jedoch die Folgen mit Tagesmüdigkeit und verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Behandlung

Einfache und wirksame Therapie

Eine Schlafapnoe kann einfach behandelt werden. Die am besten untersuchte und bisher wirksamste Therapie ist die sogenannte CPAP-Therapie. Dazu wendet die Patientin, der Patient während der Nacht eine Überdruck-Therapie an, welche das Schnarchen und die Atempausen verhindert. Oft fühlen sich die Patientinnen und Patienten bereits nach wenigen Nächten ausgeruhter und leistungsfähiger.

Geräte und Masken

Das passende Modell

Besonders wichtig bei der Therapie ist die richtige Wahl und die genaue Anpassung der Maske. Für jede Gesichtsform gibt es das passende Modell. Es sind verschiedene Arten der Masken erhältlich:

- Mund/Nasenmasken
- Nasenmasken
- Nasenpolstersystem

Unsere erfahrenen Berater*innen helfen gerne bei der idealen Auswahl der Therapiesysteme.

Kontakt

Haben Sie Fragen zum Schlafapnoe-Syndrom? Unsere Berater*innen unterstützen Sie gerne.

Telefon 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch