


Wenn Sie mehr als drei der folgenden Fragen mit JA beantworten, sollten Sie eine Abklärung anstreben:

- | | Ja | Nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| • Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne Alkohol? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Stört Ihre(n) Partner(in) das Schnarchen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Wurden bei Ihnen Atempausen im Schlaf bemerkt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Erwachen Sie bereits mit Kopf- oder Halsschmerzen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Wachen Sie nachts mehrfach auf? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Schlafen Sie beim Fernsehen oder Lesen leicht ein? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Bemerkten Sie eine verminderte Sexualität? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Werden Sie beim Autofahren leicht müde? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Haben Sie Bluthochdruck, eine Herz- oder Zuckererkrankung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Haben Sie Übergewicht? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Schlaf- Diagnostik



■ **Dr. med. Volker Maßmann**
 Facharzt für Allgemeinmedizin
 Facharzt für Chirurgie
 Chirotherapie; Schlafdiagnostik

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**
 Fachärztin für Allgemeinmedizin
 Ernährungsmedizin; Lymphologie
 Schwerpunktpraxis für 
ERNÄHRUNGS MEDIZIN BDEM®

49545 Tecklenburg, Ostlandweg 4
 Tel: 05481/93990, FAX 9399130
 E-Mail: info@praxis-leeden.de
 www.praxis-leeden.de

Schnarchen und Atempausen

Die Ursachen

Das Schnarchgeräusch entsteht dadurch, dass das im Schlaf erschlaffte Gaumengewebe, die zurückgesunkene Zunge und das Zäpfchen durch den erhöhten Luftwiderstand beim Einatmen in Vibration geraten. Unwesentlich ist dabei eigentlich die Schlaflage, wobei häufig die Rückenlage als schnarchfördernd beobachtet wird. Begünstigt wird die Anlage dazu durch Übergewicht, Alkoholkonsum, Tabak und in der Regel das Alter, wobei auch Kinder schnarchen können.

Die Folgen

Durch das Schnarchen wird nicht nur der Schlafpartner massiv in seinem Schlaf gestört. Der Schnarchende selbst ist durch eine verminderte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn, die bei behinderter Atmung oder bei zeitweisem Aussetzen der Atmung besteht, gefährdet. Eine verminderte Sauerstoffversorgung beeinträchtigt durch einen gestörten Schlafrhythmus in hohem Maße die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen.

Weitere Folgen können sein:

- Zunehmende Tagesmüdigkeit
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Verstärkte Reizbarkeit
- Antriebsschwäche
- Potenzstörungen



Im Laufe von Jahren kann es dann zu Herz-Kreislaufkrankungen, wie Blutdruckerhöhung und Herzrhythmusstörungen kommen.

Daher sollte so früh wie möglich die entsprechende Schlaf- bzw. Schnarchdiagnostik durchgeführt und eine geeignete Therapie eingeleitet werden.

Schlafdiagnostik

In unserer Praxis führen wir als ersten Suchtest die *Polygraphie* durch. Mit Hilfe dieser häuslichen Untersuchung ist es möglich, zwischen harmlosem Schnarchen, Schnarchen mit zeitweisem Sauerstoffmangel im Blut und dem sog. Schlaf-Apnoe-Syndrom zu unterscheiden.

Fällt dieser Test krankhaft aus, vermitteln wir Ihnen einen Termin in einem Schlaflabor zur weiterführenden Diagnostik, der sog. Polysomnografie.

Ggf. wird eine Schlafmaske (sog. CPAP-Maske o.ä.) unter stationären Bedingungen angepasst: Möglicherweise erhalten Sie Hinweise zu anderen Hilfsmitteln, die Ihre Schlafqualität verbessern..

Sollten Sie bereits eine sog. Schlafmaske tragen, können die Therapie-Kontrollen auch in der hiesigen Praxis durchgeführt werden.

Ihren Termin zur Vorbesprechung vereinbaren Sie bitte mit unserem Team telefonisch unter **05481-93990** oder per E-Mail unter info@praxis-leeden.de.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.praxis-leeden.de.