

**Schlafstörungen nehmen weltweit zu- alarmierende Zahlen;
 25 Millionen Deutsche leiden an einer Schlafapnoe, bis zu 30% der Erwachsenen geben eine schlechte Schlafqualität an.
 Patientenkongress: über 20 Ärzte und Therapeuten von München bis Kiel referierten in der Jadehochschule Wilhelmshaven.
 Frau Simtje Möller (MdB) hatte die Schirmherrschaft des Kongresses übernommen.
 Themen: Ein- und Durchschlafstörungen, Schlafapnoe, Restless Legs Syndrom, Schlaf bei Kindern und exzessives Schreien bei Säuglingen.**

*Der „fette, rotbackige Jüngling schläft immerfort.
 Geht einkaufen und schläft dabei,
 und schnarcht, wenn er bei Tisch serviert“.*



Begrüßung durch Simtje Möller MdB

So beschreibt Samuel Pickwick seinen adipösen Diener Little Fat Joe in dem 1836 erschienenen Erstlingswerk von Charles Dickens „Pickwick Papers“. Um die „Schlafapnoe“ humorvoll darzustellen, wurde während der Begrüßungen, eine kleine Szene von Volker Prielipp (Landesbühne) aufgeführt

Ich schlafe jeden Morgen beim Zeitunglesen ein, bin tagsüber müde und erschöpft, habe Kopfschmerzen und bin unkonzentriert berichten viele Patienten ihrem behandelnden Arzt. Andere berichten zusätzlich von Ein- und Durchschlafstörungen.

Dies kann viele Ursachen haben. Nicht immer steckt eine organische Erkrankung der Patienten dahinter. Oftmals sind es z.B. berufliche Überlastung, Verlust des Arbeitsplatzes, Depressionen und Schmerzen welche sie nicht erholsam schlafen lassen. Bei ihnen „dreht sich nachts ein Hamsterrad“, aus dem sie nicht herauskommen.

Darüber hinaus gibt es organische Erkrankungen wie die Schlafapnoe und das Restless-Legs Syndrom (RLS). Bei der Schlafapnoe können sich die oberen Atemwege bis zu 600 mal in einer Nacht verschließen. Die Atempausen können -kaum vorstellbar -sogar bis zu 2 Minuten dauern. Behandelt wird die Schlafapnoe mit einem Gerät und einer Maske. Da bis zu 30 % der Patienten mit der Therapie nicht zurechtkommen oder sie ablehnen, sind Sie auf der Suche nach Therapiealternativen, dies war sichtbar an dem großen Andrang bei den Unternehmen welche Alternativen wie die Behandlung mit der Unterkieferprotrusionsschiene bzw. mit dem Zungenschrittmacher anbieten. In den Vorträgen von Dr. med. Andreas Möller und Dr. med. dent. Susanne Schwarting wurden die genannten Therapieformen vorgestellt.

Beim Restless-Legs Syndrom leiden die Betroffenen (überwiegend Frauen) unter einem unnatürlichen Bewegungsdrang mit Symptomen wie Ameisenlaufen, Kribbeln. Um sich Linderung zu verschaffen müssen die Betroffenen aufstehen und sich bewegen.

Wenn dann noch nächtliche Beinbewegungen hinzukommen, ist an einen erholsamen Schlaf nicht mehr zu denken.

Bei beiden Erkrankungen ist es oftmals für die Erwachsenen schwierig ihre Symptome so zu schildern, dass der Mediziner sie nicht immer mit den genannten Erkrankungen in Verbindung bringt. Noch sehr viel schwieriger ist es bei Kindern die ihre Symptome nicht beschreiben können. Hier können Fehldiagnosen fatale Folgen haben, da Kinder im Gegensatz zu Erwachsenen nicht schläfrig, sondern hyperaktiv sind. Fatal ist es, wenn dann ADHS vermutet und behandelt wird.



Viele interessierte Besucher verfolgten die Vorträge

Die Referenten gingen auf alle Themen ein und zeigten wirksame Behandlungsmöglichkeiten auf. In vielen Fällen kann den Patienten auch ohne apparative oder pharmazeutische Medizin geholfen werden. Zum Beispiel zeigten die beiden Psychologinnen Ulla Krüger und Renate Engelhardt von einer Schreiambulanz aus Hannover in einem Rollenspiel, dass allein die innere Ruhe der Mutter das exzessive Schreien verhindern kann.

Reinhard Wagner

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Wilhelmshaven Friesland