



## Sehr interessante Vorträge im Livestream über Schnarchen - Schlafapnoe - Schlafstörungen

*180 Minuten Videos von den Vorträgen der Ärzte senden wir.*

Über 15 Aussteller und 7 Dozenten unterstützten am 15. Oktober 2011 unsere Veranstaltung in Wuppertal. Mit dabei war u.a. AirTec, Weinmann, ResMed, Heinen & Löwenstein, Airnergy, Hoffrichter um nur einige zu nennen. Sehr interessante Vorträge hörten wir von Prof. Dr. Kurt Rasche, Zahnarzt Pfortner, Prof. Dr. Bernd Sanner, Dr. med. Justus de Zeeuw, Dr. Winfried Hohenhorst, Dr. Köklü und Dr. Hader.

Über 180 Minuten Videos der Vorträge haben wir nun auf einen Server geladen und zur Zeit kann man 11 Videos sehen.

Weitere sind in Planung.

Hier geht es zum Livestream der Vorträge.

In 2011 hatten wir Besucher aus Aschaffenburg und weiter.

Also, viele Besucher, von weit her.

Machen Sie es wie andere.

Nutzen Sie mit Ihrer Familie das Wochenende doch für einen Besuch im Wuppertaler Zoo, einer der schönsten in Deutschland oder/und eine Fahrt mit der Wuppertaler Schwebebahn.

Schon heute im Kalender für ein Familienwochenende in Wuppertal notieren.

### Kurzinfo Schlafapnoe:

Jeder Mensch hat während der Nacht einige Atemstillstände. Wenn sie mehr als zehnmals in der Stunde auftreten und länger als 10 Sekunden andauern, wenn zudem vielleicht Veränderungen der Gehirnfunktion und eine Störung des Schlafablaufes feststellbar sind, dann ist ein Schlafapnoe-Syndrom wahrscheinlich.

Die Atemstillstandsphasen treten in schweren Fällen bis zu zwanzigmal und mehr in der Stunde auf. Die Atempause wird im Gehirn des Schlafenden registriert und durch eine Weckreaktion (Arousal) überwunden. Die Arousalreaktion ist lebenswichtig und bewahrt vor dem Ersticken. Durch die Arousalreaktion wird aber der Schlaf selbst gestört, da ein Übergang von einem tiefen Schlafstadium in einen nur oberflächlichen Schlaf stattfindet. Im weiteren Krankheitsverlauf häuft sich nicht nur die Anzahl sondern auch die Zeitdauer der Phasen.

### Kurzinfo Schnarchen:

Bei manchen Schnarchern kann das soweit gehen, dass der Rachen-Schlundbereich kollabiert und Atemaussetzer im Schlaf entstehen. Übergewicht mit Fetteinlagerung im Bereich des Schlundes begünstigt dieses Kollabieren. Wenn das der Fall ist, spricht man von Schlafapnoe (Atemstörungen im Schlaf). Es kommt dabei zum Abfall des Sauerstoffgehalts im Blut, das führt zu einem kurzfristigen Erwachen des Betroffenen. Dadurch entfaltet sich der Rachen-Schlundbereich wieder und der Betroffene kann wieder normal atmen.

Durch das häufige, kurze Erwachen ist der Schlaf von diesen Menschen stark gestört und führt zu Tagesmüdigkeit.

\*\*\*\*\*

"Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:

Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen",

erkannte Immanuel Kant (1724 - 1804) im 18. Jahrhundert.

Doch der gesunde, erholsame Schlaf ist vielen längst vergangen. Studien gehen davon aus, dass etwa jeder Fünfte in Deutschland unter Schlafstörungen leidet. Dazu gehören Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, vorzeitiges Erwachen, vorübergehende Atemstillstände im Schlaf (Schlafapnoe) und man höre und staune:

Übermäßiges Schlafen.

Die Ursachen dafür sind unterschiedlich.

Das Bett kann unbequem, das Schlafzimmer zu warm, zu laut oder zu hell sein. Auch unverarbeitung Stress, umfangreiche Mahlzeiten am Abend, Alkohol, Schichtarbeit, Jetlag aufgrund von Zeitverschiebungen, längere Schlafenszeiten am Wochenende sowie der Zeitwechsel zwischen Sommer- und Winterzeit beeinträchtigen den wichtigen Schlaf.

Die Konsequenz: Viele Menschen quälen sich morgens aus dem Bett und starten ohne Energie in den Tag.

Wir versuchen mit dieser Internetpräsentation möglichst viele Schlafkrankheiten zusammen zu fassen und durch verschiedene Links den Surfer zu seiner Krankheit zu führen, denn, wir sind der Meinung, jede Schlafstörung muss behandelt werden.

### Pressekontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram  
Am Burgholz 6  
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de  
info@schlafapnoe-online.de

### Firmenkontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram  
Am Burgholz 6  
42349 Wuppertal

[schnarchen-online.de](http://schnarchen-online.de)  
[info@schlafapnoe-online.de](mailto:info@schlafapnoe-online.de)

Am 16. Januar 1996 wurde der Verein ins Vereinsregister vom Amtsgericht Wuppertal eingetragen.

Unser gemeinsames Ziel ist und war es, uns für die Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen und die Krankheit "Schlafapnoe" zu publizieren, wo es immer nur geht.

Im Januar 1997 bekamen wir unseren eigenen PC und im Frühjahr 1997 gingen wir mit unserer ersten Homepage "Schlafapnoe" ins Internet.

Unsere Zielvorgaben für die nächsten Jahre sind, das erreichte mit einer Qualitätsvorgabe zu steigern, ohne dabei die Basis zum Betroffenen und die persönlichen Belange zu verlieren.

Anlage: Bild

