

Schlafapnoe

Schlafapnoe verhindert gesunden Schlaf und birgt die Gefahr für Folgeerkrankungen: So sind beispielsweise Herzkreislauf-Beschwerden, Schlaganfälle und Depressionen auf **ungesunden Schlaf** zurückzuführen.

Es ist ein meist unentdecktes Leiden. Bei der Schlafapnoe kommt es während des Schlafes zu Atempausen. Das Wort „Apnoe“ leitet sich aus dem Griechischen ab und wird übersetzt mit „Windstille“. Viele Menschen leiden an Schlafapnoe, ohne es zu wissen. **Vier Millionen Betroffene** gibt es in Deutschland, etwa 1.000.000 Menschen sind in ärztlicher Behandlung.

Arbeitskreis Selbsthilfen Schlafapnoe in Deutschland AK-SD

Im Corona-Jahr 2021 haben sich sechs Gruppen und Verbände am virtuellen Tisch zusammengesetzt, um die Arbeit zu koordinieren. Herausgekommen ist der „Arbeitskreis Selbsthilfen Schlafapnoe Deutschland“. Bedingt durch die Corona-Pandemie sind Präsenzveranstaltungen nur schwer bis gar nicht möglich. Viele Selbsthilfen mussten daher neue Wege gehen. Die Mitglieder des AK-SD bieten seither gemeinsam zahlreiche digitale Veranstaltungen erfolgreich für Mitglieder und Gäste an. Veranstaltung – und Anmeldeinformationen sind über jede Mitgliedsgruppe und auf den jeweiligen Internetseiten erhältlich.

Mitglieder des AK-SD:

**Landesverband Baden-Württemberg
Schnarchen-Schlafapnoe e.V. (LVBW)**
Ulrich Obergfell
obergfell@lvbwss.de
www.schnarcherhilfe.de

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.
Michael Biermann
biermann@schlafapnoe-essen.de
www.schlafapnoe-essen.de

**Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe
Husum e.V.**
Günter Klose
g.klose.husum@web.de
www.schlafapnoe-nf.de

**Selbsthilfegruppe Schlafapnoe - Atem-
störungen Rhein-Main**
Helga und Gerhard Schmutde
post@schlafapnoe-frankfurt.de
www.schlafapnoe-frankfurt.de

**Selbsthilfegruppe Schlafapnoe im Land-
kreis Stade**
Carsten Blohm
c.blohm@freenet.de
www.schlafapnoe-stade.de

**Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe Wilhelms-
haven-Friesland**
Reinhard Wagner
w.agner@t-online.de
www.schlafapnoe-selbsthilfegruppe.de

Digitale Veranstaltungen 2022



Die Veranstaltungen werden über das Videokonferenzsystem Zoom durchgeführt. Teilnehmen kann man von jedem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung. Um teilnehmen zu können muss kein Programm installiert werden. Ein funktionierendes Mikrofon und eine Webcam sind für eine Beteiligung an der Veranstaltung sinnvoll. Zur Veranstaltung gelangen Sie direkt über den jeweiligen Link. Diesen können Sie per Mail bei den Mitgliedsgruppen des AK-SD anfordern.

April

05.04. - Update zur Unterkiefer Protrusionsschiene

Dr. med. dent. Emil E. Krumholz

Niedergelassener Zahnarzt, Frankfurt a.M.

19.04. - Offene Gesprächsrunde

Gemeinsamer Austausch ohne Themenvorgabe

26.04. – Schlafapnoe und Schlaflosigkeit

Dr. med. Holger Hein

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin

Mai

17.05. - Welche Therapie ist wann bei Schlafapnoe sinnvoll?

Prof. Dr. med. Georg Nilius

Direktor der Klinik für Lungenheilkunde & Schlafmedizin der ev. Kliniken Essen-Mitte

24.05. - Warum braucht man Licht zum Schlafen?

Dipl. Psychologe Markus B. Specht

Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD Helios Klinik, Wiesbaden

Juni

14.06. – Schlafapnoe macht Urlaub

Ulrich Oberfell

Vorsitzender des LV Baden-Württemberg

21.06. – Schlafapnoe und Covid 19

Dr. med. Alfred Wiater

Vorstandsreferent und ehem. Vorsitzender der DGSM

Juli

05.07. – Entspannung für einen guten Schlaf

Dipl. Psychologin Johann Ell

19.07. – Neues aus der Gesundheitspolitik

Dirk Heidenblut, MdB

SPD, Mitglied des Gesundheitsausschusses

August

16.08. – Gesunde Ernährung oder wie ernähre ich mich richtig

Prof. Dr. med. Till Hasenberg

Stellv. Ärztlicher Direktor, Helios Klinik Oberhausen

30.08. - Offene Gesprächsrunde

Gemeinsamer Austausch ohne Themenvorgabe

September

06.09. – Zungenschrittmacher/Zwerchfellstimulation bei Schlafapnoe - was kann die Elektrik?

Prof. Dr. med. Armin Steffen

Geschäftsführender Oberarzt, UKSH Lübeck

20.09. – Neues aus der Schlafapnoebehandlung

Katrin Pucknat

Gesamtgeschäftsführerin ResMed Germany Inc.

Oktober

04.10. Schlafapnoe aus Sicht der HNO – Diagnostik und Therapie

Dr. med. Alexander Baisch

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

18.10. - Offene Gesprächsrunde

Gemeinsamer Austausch ohne Themenvorgabe

November

08.11. Patientenverfügung und Patientenschutz – Selbstbestimmung in gesundheitlichen Krisen

Deutsche Stiftung Patientenschutz

15.11. Endlich besser schlafen

Michael Biermann

1. Vorsitzender der SH Schlafapnoe Essen