



# Schlaf Apnoe Behandlungen

## Allgemein

Schlafapnoe ist eine Erkrankung, bei der die Atmung während des Schlafs wiederholt kurzzeitig aussetzt. Hierdurch wird der Körper im Schlaf durch die Atemaussetzer geweckt, hierdurch kommen die Patienten mit Schlafapnoe kaum oder nicht in die wichtige Tiefschlafphase. Die Folge ist starke Tagesmüdigkeit, Einschlafneigung bei der Arbeit oder beim Autofahren. Durch eine Schlafapnoe kann auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht werden. Obwohl es keine Heilung für dieser ernsthaften Krankheit gibt, kann eine regelmässige nächtliche Behandlung zu mehr Energie während des Tages verhelfen, sowie Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern.

Die Ursache der Schlafapnoe liegt häufig in einer Einengung der Atemwege während des Schlafs, teilweise eine Verlegung der Atemwege.

Zur Abklärung des Vorliegens einer Schlafapnoe sind verschiedene Untersuchungen nötig, vor allem zur Überwachung des Schlafs sowie verschiedener Atemparameter (Sauerstoffsättigung, Atemfrequenz,...)

Für die Behandlung gibt es unterschiedliche Empfehlungen :

- Gewichtsreduktion
- Vermeidung von Alkohol vor dem Schlafengehen
- Stärkung der Mundbodenmuskulatur (durch Training z.B. mit einem medizinischen Digeridoo)
- Atemunterstützung mittels eines speziellen Beatmungsgeräts
- Anfertigung einer Schiene zur Vorverlagerung des Mundbodens und der Zunge
- operative Vorverlagerung des Unterkiefers und damit des Mundbodens und der Zunge