

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit nunmehr 33 Jahren bin ich der Schlafmedizin und Schlafforschung im wahrsten Sinne des Wortes verfallen. In meiner gesamten beruflichen und wissenschaftlichen Laufbahn bin ich nicht vom Weg abgekommen und der Schlafmedizin treu geblieben. Diese Disziplin hat sich zwar entwickelt, aber sie hat es weiterhin schwer, sich in der Medizinlandschaft zu behaupten, wo es auch und vor allem um Ressourcen und Geld geht. Die Schere zwischen dem Bedarf an schlafmedizinischer Versorgung und dem, was an Ressourcen und Expertise vorhanden ist, öffnet sich immer weiter. Die obstruktive Schlafapnoe, der dieses Buch gewidmet ist, steht hier beispielhaft auch für die anderen schlafmedizinischen Erkrankungen. Obwohl es heute über 250 Schlaflabore gibt, sind weiterhin nur zirka 15 bis 20 Prozent der potenziell an einer Schlafapnoe Betroffenen erkannt und werden behandelt. Das liegt daran, dass 1. die Bevölkerung noch zu wenig über die Schlafapnoe aufgeklärt ist, 2. in der klinischen Praxis nach einer Schlafapnoe nicht gefragt wird und 3. sich zu wenig Ärztinnen und Ärzte diesem Krankheitsbild widmen. Dabei ist die Schlafapnoe gut zu diagnostizieren und zu behandeln.

Es gibt eigentlich keinen Grund, sich schnarchend, müde und mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko durchs Leben zu quälen. Ein Ausweg aus dieser Misere ist eine bessere Aufklärung der Bevölkerung. Genau dies war auch der Anreiz für mich, dieses Buch für Sie zu schreiben. Und es ist auch eine Art Vermächtnis meiner Tätigkeit auf dem Gebiet der Schlafapnoe, die 1990 in Marburg begonnen hat und seit Ende 1990 in Berlin fortgeführt wird. Prof. Dr. Hermann Peter, der damalige Leiter des Schlafzentrums der Philipps-Universität in Marburg, hat mich auf diesen Weg gebracht, und ihm möchte ich dieses Buch widmen.

Sie erfahren in diesem Buch, was eine Schlafapnoe ist, welche Beschwerden sie macht, welches Risiko sie mit sich bringt, wie man sie diagnostiziert und therapiert. Das Buch kann zur Prävention anregen, soll aber vor allem einen Impuls geben, sich als potenziell Betroffene bzw. Betroffener um diese mögliche Erkrankung zu kümmern und einen ersten diagnostischen Schritt zu gehen. In Zeiten der im Überfluss angebotenen Gesundheits-Apps und Wearables können Sie bereits ohne ärztlichen Beistand das Schnarchen und Sauerstoffschwankungen und die Atmung selbst messen/checken.

Entscheidend ist jedoch der nächste Schritt: der Gang zum Schlafmediziner. Davor müssen Sie keine Scheu haben, denn die Schlafmedizin versucht heute, Sie nur mit dem notwendigsten Aufwand schnell, aber qualitativ hochwertig zu untersuchen und zu behandeln. So müssen heute nicht mehr alle Betroffenen in ein Schlaflabor. Und es gibt weitere gute Nachrichten: Nicht alle Schlafapnoe-Patienten bekommen eine Maske auf die Nase. Es gibt auch gute alternative Therapien.

Wenn Sie schnarchen, tagsüber müde oder gar schläfrig sind, einen vor allem nächtlichen Bluthochdruck haben und nachts oft aufschrecken, dann sind Sie nach der Lektüre dieses Buches ausreichend aufgeklärt und informiert, so dass Sie ohne Bedenken eine schlafmedizinische Praxis aufsuchen und mit den dortigen Spezialistinnen und Spezialisten zusammen einen Behandlungsplan entwickeln können.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Ihr

Ingo Fietze