

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. Veranstaltungs – 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 Schmutte
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 2023



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.

JANUAR

05.01. – Behandlung der Insomnie mit einer App, geht das?

Dipl. Psychologe Markus B. Specht

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

17.01. - Welche Therapie ist wann bei Schlafapnoe sinnvoll?

Prof. Dr. med. Georg Nilius

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

FEBRUAR

02.02 - Innovationen der CPAP-Maskentherapie

Alexander Buttler

Anwendungsberater Beatmung der Fa. ResMed

21.02. - Neues aus der Telemedizin

Prof. Dr. med. Christoph Schöbel

Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik, Essen

MÄRZ

02.03. – Kennen Sie ihre Rechte als Patient?

Daniela Hubloher

Patientenberaterin der Verbraucherzentrale Hessen

21.03. – Der Zungenschrittmacher - eine Alternative zur Maskentherapie?

Dr. med. Winfried Hohenhorst

Chefarzt der Klinik für HNO, Krankenhaus, Essen

APRIL

06.04. – Neues Aktuelles aus dem Hause Löwenstein

MAI

04.05. – Schlafapnoe aus Sicht der HNO-Diagnostik & Therapie

Dr. med. Alexander Baisch

Facharzt für HNO und Schlafmedizin

16.05. – Neues von den Krankenkassen

Alexander Lühr

Leiter des Servicecenters Essen der DAK-Gesundheit

JUNI

01.06. – Aktuelle technische Entwicklungen in der Schlafmedizin

Prof. Dr. Ing. Thomas Netzel

Hochschule für Angewandte Wissenschaft in Hamburg

20.06. – Schlafapnoe im Wandel der Zeit – Corona hat viel verändert

Dr. med. Alfred Wiater

Vorstandsreferent und ehem. Vorsitzender der DGSM

JULI

06.07. – Stress und Schlaf

Dipl. Psychologin Johanna Ell

18.07. – Aktuelles aus der zahnärztlichen Schlafmedizin

Dr. med. dent. Michael Börgerding

Niedergelassener Zahnarzt, Essen

AUGUST

03.08. - Schlafe ich schlecht, weil ich zur Toilette muss, oder muss ich, weil ich schlecht schlafe?

Dipl. Psych. Werner Cassel

Schlafmedizinisches Zentrum UKGM Gießen & Marburg

15.08. - Diagnostik & Therapie schlafbezogener Atmungsstörungen

Dr. med. Hartmut Grüger

Chefarzt Klinik für Schlafmedizin Düsseldorf Grand Arc

SEPTEMBER

07.09. – Lebensqualitätsaspekte, Patientenperspektive in der Neurostimulation im Vergleich zur ...?

Prof. Dr. med. Armin Steffen

Geschäftsführender Oberarzt, UKSH Lübeck

19.09. – Neues aus der Schlafapnoebehandlung

Katrin Pucknat

Gesamtgeschäftsführerin ResMed Germany Inc.

OKTOBER

05.10. Schlafapnoe und Krebs

Dr. med. Tanja Trabach

Chefärztin Onkologie Rehazentrum am Meer, Bad Zwischenahn

17.10. - Offene Gesprächsrunde

Gemeinsamer Austausch ohne Themenvorgabe

NOVEMBER

02.11. – Kommt eine medikamentöse Therapie der Schlafapnoe?

Dr. med. Holger Hein

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin

21.11. Die Zukunft der Schlafmedizin

Prof. Dr. rer. physiol. Thomas Penzel

Wissenschaftlicher Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Charité, Berlin, Präsident der DGSM

Stand: November 22

Programmänderungen bleiben vorbehalten!