

Bern, 6. März 2018

Die versteckten Gefahren des Schnarchens: 150'000 Betroffene Start der neuen Sensibilisierungskampagne

Schnarcht eine Person regelmässig, leidet oft nicht nur die schlafende Person selbst. Setzt der Atem in der Nacht immer wieder aus, könnte Schlafapnoe der Grund sein. Diese Aussetzer beeinträchtigen Schlaftiefe und Qualität, ausgeprägte Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche sind die Folge.

Mehr als 150'000 Menschen in der Schweiz, davon 6'000 in unserem Kanton leiden an kurzen Atemaussetzern im Schlaf, der sogenannten Schlafapnoe. Viele Betroffene sind sich dessen jedoch nicht bewusst. Denn die Aussetzer, die in der Nacht bis zu mehrere hundert Mal auftreten können, nehmen sie nicht wahr; diese stören dennoch die Qualität des Schlafs. Die unmittelbaren Folgen sind Tages-müdigkeit, Schläfrigkeit und Konzentrationsstörungen. Gefährlich kann dies werden, wenn Betroffene am Steuer einschlafen. Längerfristige Folgen können zudem Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.

Mit dem Online-Test unter www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test kann jede und jeder sein Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten abschätzen. Die Testauswertung gibt anschliessend an, ob ein Besuch bei Ärztin oder Arzt angebracht ist.

Wirksame Behandlung

Mit der richtigen Therapie können Personen, die an Schlafapnoe leiden, selbständig und weitgehend beschwerdefrei leben. Die wirksamste Behandlung von Schlafapnoe ist die CPAP-Therapie (continuous positive airway pressure). Dabei wird in der Nacht über eine Atemmaske kontinuierlich Luft mit einem leichten Überdruck in die Atemwege geblasen, um diese offenzuhalten. Dadurch werden die Atempausen verhindert und ein erholsamer Schlaf ist wieder möglich. Die Lungenliga berät Betroffene bei der Auswahl von Maske und Gerät und hilft, die Therapie in den Alltag zu integrieren. Eine kürzlich durchgeführte [Studie](#) der Helsana zeigt, dass die CPAP-Patientinnen und -Patienten, die von der Lungenliga betreut werden, 10% weniger Kosten für das Gesundheitssystem verursachen als bei anderen Anbietern. Auch die Gefahr eines Spitalaufenthalts liegt gemäss der gleichen Studie 12% tiefer.

Sensibilisierungskampagne 2018

Die Lungenliga Wallis lanciert zwischen dem 5 bis 25 März eine Werbekampagne über das Schlafapnoe –Syndrom. Die Kampagne wird mit verschiedenen Informationskanälen verbreitet: Plakate, Radio- und, Pressemeldungen und via das Internet. Das Ziel ist ein Maximum von Personen, die potenzial gefährdet sein könnten, zu verleiten den Risikotest auf dem Internet auszufüllen: <https://www.lungenliga.ch/de/krankheiten-ihre-folgen/schlafapnoe.html>. Dieser Test ist sehr schnell und einfach auszufüllen und ermöglicht zu bestimmen ob ein Besuch beim Arzt wünschenswert ist oder nicht.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Frau Karin Karlen

Tel. 027 481 20 00

karin.karlen@psvalais.ch

Leben heisst atmen

Die [Lungenliga](#) berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen.

Fachlich gut vernetzt vertritt sie die Anliegen ihrer Patientinnen und Patienten und fördert deren Selbsthilfe. Mit Prävention und ihrem Engagement für saubere Luft setzt sich die Lungenliga dafür ein, dass immer weniger Menschen an Lunge und Atemwegen erkranken.