

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit

GEFÄHRLICHE SCHNARCHER

Schnarchen Sie? Dann geht es Ihnen nicht anders als der Hälfte aller Menschen hierzulande. Gesundheitlich ist das meist unbedenklich, doch es lohnt sich, genau hinzuhören: Hinter manchem Schnarcher kann sich eine gefährliche Erkrankung verbergen.

Ihre AOK Bayern

2 VON 3 PATIENTEN ...



... haben beim Arzt schon mal geflunkert, wenn es um Rauchen, Ernährung oder das Befolgen ärztlicher Ratschläge ging. Unser Tipp: Lieber ehrlich sein, denn nur dann kann Ihr Arzt Ihnen helfen.

Vertrauen Sie Ihrer GESUNDHEITS-APP?

Die Checkliste vom Aktionsbündnis Patientensicherheit informiert, worauf Sie besonders achten sollten.

 aps-ev.de

- ▶ Publikationen
- ▶ Online-Checkliste Gesundheits-Apps



Schlafapnoe

WENN NACHTS DIE LUFT WEGBLEIBT

Schnarchen kann für die Bewohner eines Haushalts manchmal lästig sein; gesundheitlich ist das nächtliche Sägen aber meist kein Grund zur Sorge. Wechselt sich das Schnarchgeräusch jedoch mit längeren Atempausen ab, sollten Sie Ihren Arzt darauf ansprechen.

Atemaussetzer im Schlaf können auf eine Erkrankung hinweisen, die Mediziner als Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom bezeichnen. Dabei ist die Atemmuskulatur im Rachen erschlafft, die Atemwege verengen sich, sodass die Luftzufuhr der Betroffenen abgeschnitten wird. Solche Aussetzer können zehn bis 30 Sekunden oder noch länger dauern. Häufig bekommt der Körper zu wenig Sauerstoff, das Gehirn schlägt Alarm und weckt den Schläfer, damit die Atmung sich normalisiert. Solche kurzen Wachphasen bekommen Sie nicht bewusst mit, aber sie stören den Schlaf und bringen Sie um die nötige Erholung.

Oft bemerkt die Partnerin oder der Partner die Atemstillstände zuerst. Doch auch für die Betroffenen selbst gibt es Warnzeichen: Wer an Schlafapnoe leidet, fühlt sich oft „wie gerädert“ und kann tagsüber vor lauter Müdigkeit sogar in Sekundenschlaf fallen. In manchen Situationen kann das gefährlich werden – beim Autofahren zum Beispiel. Auch dem Herzen tun die Atemaussetzer nicht gut: Viele Menschen mit Schlafapnoe sind bereits herzkrank oder haben ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Besteht Verdacht auf eine Schlafapnoe, wird Ihr Arzt Sie eventuell von einem Lungenfacharzt oder einem Schlafmediziner untersuchen lassen. Bei der Behandlung kommen meist spezielle Atemmasken zum Einsatz, die Sie zum Schlafen tragen sollten. Die Maske erzeugt einen Überdruck in den Atemwegen, sodass diese nicht mehr zusammenfallen können. Mit der Maske zu schlafen ist für viele Patienten zunächst gewöhnungsbedürftig. Doch die Atemaussetzer verschwinden dadurch komplett, sodass Sie morgens viel erholt aufwachen und tagsüber mehr Energie haben. Wenn Sie Probleme haben, die Maske anzuwenden, finden Sie hier einige Tipps:

 [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

► Suche: CPAP-Therapie

TIPPS FÜR RUHIGERE NÄCHTE



Ob mit oder ohne Schlafapnoe – wer weniger schnarchen möchte, kann folgende Tricks probieren:

- Die meisten Schnarcher schlafen in Rückenlage. Versuchen Sie, stattdessen auf dem Bauch oder auf der Seite zu schlafen. Manche Menschen nähern sich einen Tennisball in den Schlafanzug, damit sie sich nicht wieder auf den Rücken drehen.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten sowie schwere Mahlzeiten am Abend.
- Übergewicht kann Schnarchen begünstigen. Oft genügt es schon, ein paar Kilo abzunehmen, und das Schnarchen verschwindet.



Genießen ohne Reue

SO KOMMEN SIE GESUND DURCH DIE FEIERTAGE



Für viele Menschen mit KHK ist die Weihnachtszeit ein ständiges Hadern mit der Versuchung. Mit unseren Tipps dürfen Sie genießen.

Wenn es überall nach Plätzchen, Braten oder Glühwein duftet, bringen Verbote gar nichts: Vielmehr besteht die Gefahr, dass Sie doch einmal über die Stränge schlagen und dann alle Disziplin über Bord werfen nach dem Motto „Jetzt ist es auch egal“. Also gönnen Sie sich etwas – aber mit Bedacht.

- Genuss braucht Zeit. Wer langsam isst, nimmt meist weniger zu sich: Nach etwa 20 Minuten setzt das Sättigungsgefühl ein.
- Sie lieben Spekulatius oder Dominosteine? Kaufen Sie sich eine kleine Packung.

Riechen und kauen Sie langsam, schmecken Sie bewusst.

- Manche Menschen essen den ganzen Tag nichts, damit sie abends richtig zulangen können. Die Folge ist oft, dass sie dann abends völlig ausgehungert sind und viel zu viel essen. Besser, Sie nehmen zumindest ein leichtes Frühstück zu sich.
- Essen Sie sich hauptsächlich am Gemüse satt. Fleisch, Knödel oder Kartoffeln legen Sie in kleineren Mengen auf den Teller. Gibt es mehrere Gänge, können Sie zum Beispiel mit einem grünen Salat beginnen.
- Ein Glas Sekt, Bier oder Wein gehört für viele zum

Genuss an den Feiertagen mit dazu. Wenn Sie Durst haben, trinken Sie lieber Wasser.

- Bewegung kann nicht alle Sünden wiedergutmachen, aber gesünder als Sitzenbleiben ist sie in jedem Fall. Zudem tut ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen richtig gut.

Gesund & aktiv mit Ihrer AOK

Wir unterstützen Sie: etwa mit „Yoga für Einsteiger“ oder der neuen Ernährungsberatung über Video, Telefon oder Chat:

 [aok.de/bayern/
meinegesundheit](https://aok.de/bayern/meinegesundheit)

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.