

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf

Mitglied im Sozialverband **VdK** - Fachverband Schlafapnoe - Chronische Schlafstörungen

Steffen Schumacher

Husumer Straße 44

21465 Reinbek

Tel. + Fax: 040 - 722 25 53

eMail: schumacher-reinbek@t-online.de

Detlef Schiel

Hegelstraße 6

29439 Lüchow

Tel.: 05841 - 961721

eMail: schiel@automenzel.de



Bitte beachten Sie auch die Informationen der SSG im Internet, unter "www.schlaf-portal.de" Rubrik >Selbsthilfe<

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf
Steffen Schumacher, Husumer Straße 44, 21465 Reinbek

Reinbek, Montag, 30. Mai 2005

Sehr geehrte(r) Patient(in) der Selbsthilfegruppe,
sehr geehrte Mitwirkende, Unterstützer und Förderer der Selbsthilfegruppentreffen,

Protokoll vom Treffen der SSG am 25.05.2005 im "Krankenhaus Großhansdorf" Vortragssaal, zusammen mit Herrn Dr.med. H. Hein / Krkh.-Grßhdf., Wöhrendamm 80, 22927 Großhansdorf

TOP 1.) Herr Schumacher begrüßte die Teilnehmer des Selbsthilfegruppentreffens, Herrn Dr. Hein und die Gäste der verschiedenen Firmen der Medizintechnik, die alle zur richtigen Uhrzeit "19.00Uhr" zu diesem Treffen gekommen waren; in der verschickten Einladung stand leider keine Uhrzeit, was bisher nicht bemerkt worden war.

Danach begrüßte Herr Schumacher den Vortragenden des Treffens, Herrn Dirk Wintzer; bedankte sich bei Herrn Wintzer für sein Kommen ganz aus Bielefeld nach Großhansdorf und gab das Wort an Herrn Wintzer weiter für den Vortrag.

TOP 2.) Thema : "Worauf es ankommt wenn es um guten und erholsamen Schlaf geht, über Betten, Matratzen und Bettwäsche" Vortrag von Herrn Dirk Wintzer, Fa. Betten Kirchhoff, 33602 Bielefeld.

Herr Wintzer ist Inhaber der Fa. Betten Kirchhoff, Goldstraße 6, in 33602 Bielefeld, die in der 4. Generation bereits seit über 100 Jahren als Familienunternehmen besteht. Seit vielen Jahren forscht und betätigt sich Herr Wintzer für die DGSM – Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, um seinen Kunden, zu denen natürlich auch die ihm bekannten Schlaf-Apnoiker gehören, mit erholsamen und kuscheligen Betten einen guten Schlaf zu ermöglichen. Das Thema "körper- und klimagerechtes Schlafen" wollte er den anwesenden Teilnehmern näher bringen. Dazu führte Herr Wintzer aus:

Bettgröße

Wenn irgend möglich sollte pro Körper 100 cm Breite vorhanden sein, um für Drehungen im Bett genügend Platz zu schaffen. Die Bettlänge je nach Körpergröße 200 bis 220 cm. Auch ist es ein Vorteil, wenn eine Kopfbegrenzung da ist. Der Schläfer kann nicht weiter heraufrutschen und die Anpassung des Lattenrostes bleibt korrekt unter dem Körper. Großen Menschen, ab einem Körpermaß von 1,75 m, empfehlen wir Zudecken von 155/220 cm zu benutzen.

Bettklima

Jeder Mensch ist verschieden, nicht nur Größe und Gewicht auch seine Veranlagungen sind unterschiedlich. Der Eine braucht viel Wärme und zieht sich dementsprechend an und möchte auch im Bett richtig kuschelig warm liegen, der Andere kennt kaum einen Wintermantel, ihm ist ständig viel zu warm und auch im Bett kommt er schnell zum Transpirieren weil er vielleicht zu warm zugedeckt ist. Zwischen diesen beiden Typen gibt es natürlich noch Menschen, die mal zu dem Einen oder Anderen schwanken, z.B. Frauen oder Männer im Klimakterium.

Bei meinen Betrachtungen möchte ich Krankheiten, wie Grippe oder andere fiebrige Erscheinungsformen ausklammern.

Was passiert nun während des Schlafes im Bett.

Ein Schläfer entwickelt, wenn er auf seiner Matratze liegt, ca. 80 bis 100 Watt Energie. Der warme Körper saugt also die Kaltluft die sich unter dem Bett befindet an, sie erwärmt sich am Körper und will nach oben, durch die Zudecke aufsteigen. Ein Vergleich: Ein Zentralheizungskörper in Ihrer Wohnung funktioniert genau so. An den Heizkörperrippen wird die Luft erwärmt, steigt nach oben, kühlt sich ab, fällt nach unten und wird wieder von dem warmen Heizkörper angesaugt. Dieser Kreislauf macht Ihre Wohnung warm.

es folgt Seite - 2 -

Als langjährige Leiterin steht Frau Otto der SSG auch weiterhin mit Ihrem Rat zur Verfügung !

Charlotte Otto, Torfstieg 2, 21502 Geesthacht, Tel.: 04152 - 70326

Bankverbindung Steffen Schumacher: Hamburger Sparkasse, Konto-Nr.: 1391/455 456, BLZ: 20050550, Verwendung: SHG Großhansdorf

Die Kälte Im Bett kommt also von unten.

Alle Matratzen sind so konstruiert, dass sie luftdurchlässig sind, außer Wasserbetten. Manche haben eine Winter- und eine Sommerseite. Aus technischen Gründen kann man aber nur zwischen 500 bis 1.000 Gramm Wolle unter dem Drell einarbeiten. (Kuhlenbildung). Wenn der Körper darauf liegt ist die Materialstärke der Wolle knapp 1 - 2 Millimeter stark. Diese dünne Schicht kann die von unten kommende Kaltluft nicht ausreichend vorwärmen, bzw. den Körper nicht genügend schützen.

Die Folgen: Die Rückenmuskulatur kann verspannen, das Herz muss mehr arbeiten um den Körper warm zu halten, die Atmung ist intensiver und somit auch das evtl. Schnarchen.

Um eine gute Klimatisierung zu erreichen, empfehle ich eine Wollauflage auf die Matratzen zu legen, die eine Füllstärke bei einer Matratzengröße von 100/200 cm von 2.000 bis 3.000 Gramm Schafschurwolle hat. Bei unseren Versuchen hat sich die 3.000 Gramm Ausführung am meisten bewährt.

Einige von Ihnen denken jetzt, der kann mir viel erzählen. Da schwitze ich ja noch mehr oder das ist mir viel zu weich. Wolle hat die Eigenschaft, bis zu 30 % ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufzunehmen ohne sich feucht anzufühlen. Man schläft also auf Wolle trocken warm. Selbst 3.000 Gramm Wolle in einer Wollauflage auf der Matratze von 100/200 cm hat nur eine Materialstärke, wenn man darauf liegt, von ca. 1 cm. Diese Auflagen machen die Matratzen nicht weich (zum Leidwesen vieler älterer Menschen, die zu harte Matratzen benutzen und mit dieser Wollauflage ihre Matratze weicher machen möchten). Die Wollauflage wird auf die Matratze gelegt und dann darüber das Spannlaken gezogen. Die Lebenszeit beträgt ca. 4 Jahre. In dieser Zeit hat ein durchschnittlicher Schläfer 400 bis 600 Liter Körperschweiß ausgesondert. Die Feuchtigkeit verdunstet, doch die Körperfette und Salze werden von den Kapillaren der Wolle aufgenommen. Die Wolle verklebt (verseift) langsam, wird flacher und hat nach 4 Jahren keine gute klimatisierende Wirkung mehr. Eine Reinigung kann zwar äußerlich sauber machen, die Wärmekraft aber nicht regenerieren. Alle ¼ Jahr lüften, ist zu empfehlen, da Sauerstoff die Geruchspartikel abbaut. Bei Empfindlichkeit gegen Hausstaubmilben sollte man die Lüftung 1x im Monat durchführen. (Populationszeitraum der Hausstaubmilbe), oder 8 Std. ins Gefrierfach legen, oder 3 Std. in die Sauna bei 80 Grad.

Hinweis: Bei älteren Menschen, die einen höheren Blutdruck haben, können in den ersten 3 Nächten wenn sie auf der Wollauflage schlafen, Störungen des Schlafes auftreten. 1.) Wachwerden durch ein zu warmes Bett. 2.) Ohrenrauschen.

Wir empfehlen dann, den Kopf etwas höher zu lagern.

Die Zudecke:

Besonderes Augenmerk sollte man auf die Wärmeintensität der Zudecke haben. Hier unterscheiden sich die verschiedenen Schlafertypen in ihrem Wärmebedürfnis. Man kann sagen, dass es 3 Hauptgruppen von Schläfern gibt.

1. Der Wärmebedürftige. Meist sehr schlank, niedriger Blutdruck, meist warm angezogen.
2. Der Normale. Wirkt sportlich, normalgewichtig, dynamisch, gesunde Hautfarbe.
3. Der Eigenwärme ausstrahlende. Neigung zum Bluthochdruck, Figur etwas stärker, bevorzugt leichte Kleidung.

Eine Ausnahme, Damen und Herren zwischen dem ca. 45. und 55. Lebensjahr. Hier können klimakterische Wärmeschübe den Schlaf tangieren.

Zum Wärmebedürftigen:

Hier dominiert natürlich das Daunen und Federn gefüllte Bett. Im übrigen kann alles benutzt werden was dem Schläfer angenehm und kuschelig ist. Selbst Hausstaubmilben-Allergiker können unter Daunenbetten schlafen, da die Hausstaubmilben nicht durch das sehr dicht gewebte Inlett in die Betten eindringen können. Die Uni Kiel hat viele gebrauchte Federbetten untersucht und musste feststellen, dass die Betten als "Hausstaub-Milben arm" zu bezeichnen sind.

Der Normale:

Hier kann es schon sein, dass dieser Schlafertyp unter Daunen und Federn zum Transpirieren kommt. Dann sollte man eher Naturdecken oder die leichteren Synthetischen Decken benutzen. Die Zudeckenart sollte nicht zu schwer und gut luftdurchlässig sein.

Der Eigenwärme ausstrahlende:

Unsere Erfahrungen zeigen, dass dieser Schlafertyp sich mit leichten Naturhaardecken aus Wolle oder Kamelhaar am wohlsten fühlt. Nach mehrjährigen Versuchen haben wir Zudecken entwickelt, die sich durch ihre besondere Materialzusammensetzung am besten für den Eigenwärme ausstrahlenden Schläfer eignen. Daunendecken, Federbetten, Edeltaare wie Cashmere oder Wildseide sind dann nicht so zu empfehlen. Die Bettwäsche sollte auch leicht und luftdurchlässig sein (z.B.

Jersey, Batiste, Finette – nicht Satin!). Beispiele: Federn vom Vogel, Seide beim Fallschirmspringer, lassen Luft nur langsam durch. Unterscheiden sollte man natürlich zwischen einem Sommer- oder Winterbett. In der Schlafforschung kann man diesen Schläfer gut beobachten. Ab einer Betthöhrentemperatur von 25,5 Grad °C streckt der Proband zuerst das Bein heraus um damit abzukühlen. Der nächste Schritt ist, dass er die Schulter und Arme frei legt und beim Herumdrehen sogar den Pöter herausstreckt. Spätestens ab diesem Zeitpunkt fängt sich dieser Schläfer eine starke Unterkühlung der Rückenmuskulatur ein, die im Exzess zum Hexenschuss führen kann. Auch Schulterverspannungen sind dann nicht auszuschließen.

Ein Wort noch zu Schulterverspannungen

Durch die Schlafforschung wissen wir, dass jeder Schläfer neben Körperdrehungen auch mit den Beinen strampelt. Beim ruhigen- bis zu 20 und bei vitaleren Schläfern bis zu 60 Bewegungsfrequenzen. Das kann dazu führen, dass die Zudecke nach unten zum Fußende gestrampelt wird und somit die Schulter nicht mehr zugedeckt ist. Hier besteht die Möglichkeit, dass durch Verdunstungskälte eine starke Schulterverspannung auftreten kann. In einer Versuchsreihe haben wir Schläfern, die morgens oft kalte Schultern hatten und durch Verspannungen tangiert waren, empfohlen, 6 Nächte mit einem Rollkragen-Pullover aus reiner Shetlandwolle, der direkt auf der Haut getragen wird, zu schlafen. Das Ergebnis war überraschend, nicht alle, aber doch ein großer Teil meldete einen deutlichen Rückgang der Schulterverspannungen.

Zusammenfassung:

Auf der Matratze sollte eine stark gefüllte Wollauflage Verwendung finden, damit der Körper gut klimatisiert und trocken warm liegt.

Die Zudecke sollte je nach Wärmebedürfnis so ausgerichtet sein, dass man sich wohl fühlt und nicht zum Transpirieren kommt.

Bei stärkerer Eigenwärme sollte auch die Bettwäsche gut ventiliert sein, z.B. Jersey, Batist – nicht Satin ! (Mundprobe, saugen, pusten)

Zu diesen Empfehlungen hatte Herr Wintzer auch praktische Beispiele (Stoffe, Woll-Auflagen und Zudecken) mitgebracht, die man ansehen, befühlen und begutachten konnte. Außerdem verteilte Herr Wintzer noch eine eigene Firmen-Infobroschüre : "Wir tun etwas für Ihren Rücken" -Vorsorge und begleitende Therapie- und vertiefte seine Ausführungen noch durch die Beantwortung einiger Fragen aus dem Teilnehmerkreis. z.B. meinte er auf die Frage nach Microfaser-Bettwäsche: man könne zum Schlafen durchaus alles benutzen was einem gefällt, wenn es nur genug luftdurchlässig ist und man sicher ist, dass man sich beim Schlafen richtig wohl fühlt.

Herr Wintzer erklärte sich jetzt schon bereit zu einem späteren Zeitpunkt wiederzukommen und in einem weiteren Vortrag mehr über das Thema "Orthopädie – körpergerechte Lagerung – Matratzen" zu informieren.

TOP 3.) Verschiedenes, Unter Verschiedenes gab Herr Schumacher bekannt :

1. Einladung zu einer Sonderveranstaltung: "Woche des Schlafes®" im Krankenhaus Großhansdorf, am Dienstag, 21.06.2005, 10.00 bis 18.00 Uhr, Info-Veranstaltung "Liebling du schnarchst" Vorstellung der Arbeit der SSG im Krankenhaus Großhansdorf. Um zahlreiche Teilnahme wird gebeten !!
2. Einladung zu einer Sonderveranstaltung: Samstag 10. September 2005 "Liebling du schnarchst" Regionalveranstaltung der Fa. RESMED GmbH & Co.KG in Hamburg, CCH "Congress Center Hamburg", alle Teilnehmer der SSG sind herzlich eingeladen
3. Die Journalistin Eva Maria Schnurr sucht für einen Zeitungs-Artikel in "Gesund Leben" Menschen mit Schlafapnoe.
4. Filmreif TV Produktion Hamburg Frau Ela Meinicke sucht für einen Fernsehbeitrag Leute die regelmäßig Schlafwandeln.
5. Die schwedische Firma Ekens präsentiert "Das Antischnarchbett" in Hamburg bei Fa. Sängjätten Betten GmbH.
6. Beachtenswert ist das Forum und die Präsentation der SSG im Internet unter www.schlaf-portal.de, / selbsthilfe, durch den Webmaster Herrn Bruhns, auch ein Patient in Großhansdorf und Teilnehmer der SHG Großhansdorf.
7. Ein Teilnehmer gab bekannt, dass seine Krankenkasse (BKK), das ihm im Schlaflabor verordnete CPAP-Gerät gegen ein anderes, kostengünstigeres Gerät wieder ausgewechselt hat, mit der Androhung, zu dem verordneten Gerät selbst eine hohe Zuzahlung leisten zu müssen. Der Teilnehmer bedauert das ihm im Schlaflabor nicht vorbeugend mitgeteilt wurde, dass die Krankenkasse sich nicht an den Patienten wenden darf, sondern sich mit dem Arzt der die medizinische Verordnung getroffen hat auseinander setzen muss. Daraus lernen wir: in solchen Fällen immer sofort ans Krankenhaus oder die Selbsthilfegruppe wenden !! Schriftwechsel weiterschicken oder Faxen !!

Nach der Beantwortung einiger Fragen und einem Erfahrungsaustausch unter den anwesenden Teilnehmern, wurde das Patiententreffen mit einem herzlichen Dank an den Vortragenden Herrn Dirk Wintzer und Herrn Dr. med. Holger Hein, sowie der Bitte um eine rege Beteiligung am Dienstag, 21.06.2005 bei der "Woche des Schlafes®" im Krankenhaus Großhansdorf, bzw. der Vorstellung der Arbeit der SSG im Krankenhaus Großhansdorf, von Herrn Schumacher beendet.

Beginn des Treffens 19.00 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr, Teilnehmerzahl: 37 Personen

Es waren Vertreter folgender Firmen anwesend: Fa. anamed GmbH Medizintechnik für Anaesthetik & Beatmung, Fa. Fisher & Paykel Healthcare GmbH, Fa. NordServiceProjects Medizintechnik, Fa. Vital Aire GmbH.

Für das nächste Patiententreffen am Mittwoch 21. September 2005, 19:00 Uhr, wird eine Einladung, mit der Bekanntgabe des Themas, in das Emil-von-Behring-Gymnasium, Großhansdorf, Vortragssaal Schulzentrum, durch das Krankenhaus Großhansdorf, Herrn Dr. Hein, versendet werden.

Zur Information für die anwesenden Patienten und Teilnehmer lagen aus:

Einladung: "Woche des Schlafes®" im Krankenhaus Großhansdorf, am Dienstag, 21.06.2005, 10.00 bis 18.00 Uhr, Info-Veranstaltung "Liebling du schnarchst" Vorstellung der Arbeit der SSG im Krankenhaus Großhansdorf.

Einladung: Samstag 10. September 2005 "Liebling du schnarchst" Regionalveranstaltung der Fa. RESMED GmbH & Co.KG in Hamburg, CCH "Congress Center Hamburg", alle Teilnehmer der SSG sind herzlich eingeladen

Info-Flyer "Wieder frisch und munter" SCHLAFAPNOE, eine Information der Selbsthilfegruppen Schlafapnoe Norddeutschland, mit freundlicher Unterstützung der Firma Weinmann · Geräte für Medizin GmbH & Co.KG Hamburg.

Info-Flyer "Selbsthilfe tut gut" SCHLAFAPNOE-Atemstillstände im Schlaf, eine Information der SSG zusammen mit dem **VdK**-Fachverband Schlafapnoe,

Booklet "STRAHLUNG | STRAHLENSCHUTZ" Eine Information des Bundesamtes für Strahlenschutz. >Elektrosmog<
"Schlafapnoe Aktuell" Fachzeitschrift Nr.19 Mai 04, Nr.20 Oktober 04 und Nr.21 April 2005, **VdK**-Fachverband Schlafapnoe.
MAP Periodikum, Ausgabe III / 2004, Diagnostik und Therapie schlafbezogener Atmungsstörungen.

Firmen-Infobroschüre der Fa. Betten Kirchhoff, Goldstraße 6, in 33602 Bielefeld: "Wir tun etwas für Ihren Rücken" -Vorsorge und begleitende Therapie- Herr Dirk Wintzer.

Soweit mein Bericht vom Treffen der SSG am 25.05.2005 im "Krankenhaus Großhansdorf" Vortragssaal, zusammen mit Herrn Dr.med. H. Hein / Krkh.-Grßhdf., Wöhrendamm 80, 22927 Großhansdorf,

Wir bedanken uns bei der Fa. LindeGasTherapeutics und beim Krankenhaus Großhansdorf für die freundliche Unterstützung bei der Vervielfältigung und dem Versand des Protokolls und der Einladungen, sowie bei der Firma Weinmann Geräte für Medizin GmbH & Co.KG Hamburg, für die freundliche Unterstützung bei der Ausrichtung dieses Selbsthilfegruppentreffens.

Steffen Schumacher

Leiter Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf

Husumer Straße 44

21465 Reinbek

Tel.+Fax: 040/ 722 25 53

Mobil: 0175/ 629 43 09

eMail:schumacher-reinbek@t-online.de

www.schlaf-portal.de <<http://www.schlaf-portal.de>> / selbsthilfe