

## 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

Bedingt durch die aktuelle Corona-Pandemie sind Präsenzveranstaltungen nur schwer bis gar nicht möglich. Viele Selbsthilfen mussten daher neue Wege gehen. Die Mitglieder des AK-SD bieten zahlreiche digitale Veranstaltungen erfolgreich für Mitglieder und Gäste an. Hierbei unterstützen sich die Mitglieder im AK-SD gegenseitig.

Weitere Informationen zu den gemeinsamen Veranstaltungen werden auf den jeweiligen Homepages veröffentlicht. Kurzfristige Programmänderung behalten wir uns!

## Mitglieder des AK-SD:

**Landesverband Baden-Württemberg  
Schnarchen-Schlafapnoe e.V. (LVBW)**  
Ulrich Oberfell  
oberfell@lvbwss.de  
www.lvbwss.de

**Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.**  
Michael Biermann  
biermann@schlafapnoe-essen.de  
www.schlafapnoe-essen.de

**Bundesverband Gemeinnützige Selbst-  
hilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. GSD**  
Ralf Kiehne  
ralf.kiehne@gdschlafapnoe.de  
www.gdschlafapnoe.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

**Alle Veranstaltungen beginnen um 19:00 Uhr.**

**Der Konferenzraum wird ca. 15 Minuten vor  
Veranstaltungsbeginn geöffnet.**

## Digitale Veranstaltungen 2022



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 Mitgliedsselbsthilfen des AK-SD anfordern.

## Januar

**18.01. - Offene Gesprächsrunde**  
Gemeinsamer Austausch ohne Themenvorgabe

**25.01. - Freie Nasenatmung mit Alaxo-Nasenstent**  
**Dr. Klaus Düring**  
Geschäftsführer: Alaxo GmbH

## Februar

**15.02. - SLEEP WELL – jetzt geht es los**  
**Prof. Dr. med. Christoph Schöbel**  
Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik

**22.02. – Neues aus dem Haus Löwenstein**  
**Anne Grünwald, Tanja Derlien, Christopher Schmidt**  
Löwenstein Medical GmbH & Co. KG

## März

**15.03 - Was ist gesunder Schlaf?**  
**Dr. med. Ulrich Götze**  
Stationsarzt und Neurologe des schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik

**22.03. – Zukunft der Schlafmedizin - Schlaflabor to go**  
**Prof. Dr. med. Hartmut Schneider**  
American Sleep Clinic Frankfurt am Main

## April

**05.04. - Update zur Unterkiefer Protrusionsschiene**  
**Dr. med. dent. Emil E. Krumholz**  
Niedergelassener Zahnarzt, Frankfurt a.M.

**26.04. – Innovative Therapiekonzepte-Maskenworkshop**  
**Alexander Buttler**  
Anwendungsberater Beatmung ResMed

## Mai

**17.05. - Welche Therapie ist wann bei Schlafapnoe sinnvoll?**  
**Prof. Dr. med. Georg Nilius**  
Direktor der Klinik für Lungenheilkunde & Schlafmedizin der ev. Kliniken Essen-Mitte

**24.05. - Warum braucht man Licht zum Schlafen?**  
**Dipl. Psychologe Markus B. Specht**  
Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD Helios Klinik, Wiesbaden

## Juni

**21.06. – Schlafapnoe und Covid 19**  
**Dr. med. Alfred Wiater**  
Vorstandsreferent und ehem. Vorsitzender der DGSM

## Juli

**05.07. – Entspannung für einen guten Schlaf**  
**Dipl. Psychologin Johann Ell**

**19.07. – Neues aus der Gesundheitspolitik**  
**Dirk Heidenblut, MdB**  
SPD, Mitglied des Gesundheitsausschusses

## August

**16.08. – Gesunde Ernährung oder wie ernähre ich mich richtig**  
**Prof. Dr. med. Till Hasenberg**  
Stellv. Ärztlicher Direktor und Chefarzt, Helios Klinik Oberhausen

## September

**20.09. – Neues aus der Schlafapnoebehandlung**  
**Katrin Pucknat**  
Gesamtgeschäftsführerin ResMed Germany Inc.

## Oktober

**04.10. Schlafapnoe aus Sicht der HNO – Diagnostik und Therapie**  
**Dr. med. Alexander Baisch**  
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

**18.10. - Offene Gesprächsrunde**  
Gemeinsamer Austausch ohne Themenvorgabe

## November

**15.11. Endlich besser schlafen**  
**Michael Biermann**  
1. Vorsitzender der SH Schlafapnoe Essen