

Mein Körpergewicht:

- wahrnehmen • verstehen • bewusst machen
- Verhaltensänderung • Wunsch & Wirklichkeit analysieren

Adipositas-Brief

Navigation zum Normalgewicht



Adipositas
Stiftung
Deutschland

Ernst-Ludwig-Ring 2
61231 Bad Nauheim
Telefon 06032 / 93884-50
Fax 06032 / 93884-54
E-Mail kontakt@adipositas-stiftung.com
Web www.adipositas-stiftung.org

in Kooperation mit dem

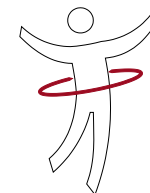


Nördlicher Park 6
61231 Bad Nauheim
Telefon 06032 / 93705-65
E-Mail kontakt@kneipp-bn.de
Web www.kneipp-bn.de

Freuen Sie sich auf den nächsten Adipositas-Brief!

Adipositas-Brief

Navigation zum Normalgewicht



Adipositas
Stiftung
Deutschland

Stört hohes Körpergewicht den Schlaf, ist die Herzgesundheit bedroht.

Zu den häufigsten Störungen des gesunden Nachtschlafs gehört die Schlafapnoe, von der vermutlich mehr als 90.000 erwachsene Personen betroffen sind. Bevorzugt tritt sie bei Menschen auf, die übergewichtig sind, die nachts schnarchen und deren Atemwege sich nach einer Phase des Schnarchens stark verengen. Dies lässt das Schnarchen verstummen, aber auch die die Atmung setzt aus, so dass die Betroffenen in Sauerstoffnot geraten. Das Wiedereinsetzen der Atmung ähnelt dem eines Ertrinkenden, der in Panik nach Luft ringt.

An einer Schlafapnoe leiden vor allem Menschen mit starkem bis sehr schwerem Übergewicht. Alkoholgenuss am Abend verstärkt diese Symptome. Auch anatomische Besonderheiten im Rachenraum können das Schnarchen verursachen und die normale Atemfrequenz behindern.

Auffällig ist bei den Menschen mit Schlafapnoe häufig eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit, die für Konzentrationsstörungen und deutlichem Leistungsabfall verantwortlich sein kann. Daraus können kritische Situation durch Sekundenschlaf entstehen, besonders bei Auto- oder Lastwagenfahrern, sowie beim Bedienen von Maschinen am Arbeitsplatz.

Um festzustellen, ob eine Person an Schlafapnoe leidet, können die behandelnden Mediziner anhand einer sogenannten polygrafischen Aufzeichnung das Schlafverhalten messen und dokumentieren. Dazu werden Sonden am Brustkorb befestigt, die mit einem Messgerät verbunden sind.

Wechselnde Körperpositionen, die Brust- und Bauchbewegungen, der Luftstrom beim Atmen, sowie die Sauerstoffsättigung des Blutes während des Schlafes werden damit aufgezeichnet.

Die typische obstruktive Schlafapnoe ist gekennzeichnet von starkem Schnarchen, das von einer nicht physiologischen Häufung von Atemaussetzern unterbrochen wird. Diese sind mit verringerter Belüftung der kleinsten

Lungenabschnitte (Alveolen) verbunden. Als Konsequenz entwickelt sich in kurzer Zeit eine bedrohliche Sauerstoffnot für den gesamten Organismus. Unmittelbar entsteht eine sofortige Aufwachreaktion vom Gehirn. Diese unterbricht immer wieder das Profil eines erholsamen Schlafs und wird auch „aroussel“ genannt, aufgrund des panikartigen Ringens nach Luft. Es kann sich bei den Patienten mehrfach pro Nacht wiederholen.

Schlafapnoe wird mit sehr unterschiedlichen Ursachen begründet. Daher werden spezifische Therapiemaßnahmen erforderlich: damit die Herz-Kreislaufgefährdung und die drohende Tagesmüdigkeit der Patienten gebessert und vermieden werden.

Sind anatomische Veränderung, wie etwa eine Verschiebung des Ober- und Unterkiefers (Retrognathie) oder krankhafte Veränderungen im Rachen für die ausgeprägte Schlafapnoe verantwortlich, kann chirurgisch z. B. mit einer Umstellungsosteotomie Abhilfe geschaffen werden.

Von all jenen Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe sind mehr als 60 % stark übergewichtig bis schwer adipös. Die allermeisten Menschen mit krankhafter Adipositas haben übergroße Fettmassen im Bauchraum angesammelt, von denen zusätzlich noch viele andere Erkrankungen ausgehen können:

Folge- und Begleiterkrankungen von Übergewicht & Adipositas

- Chronisch-systemische Entzündung
- Stark erhöhter Blutdruck
- Herzinfarkt
- Durchblutungsstörungen der Beine
- Schlafapnoe
- Atemnot
- Gelenkverschleiß
- Schlaganfall

Alle Konsequenzen und Folgeerkrankungen eines bestehenden Übergewichts oder einer Adipositas haben als primäres Therapieziel die relevante Gewichtsabnahme durch kontrollierte gesunde Ernährung und vermehrte körperliche Aktivität. So wird die Bilanz durch Nahrung zugeführten Energie, regelmäßiges Training der Arbeitsmuskulatur positiv und das Herz-Kreislaufsystems wird geschont.