

**LIES BITTE
DIESES BUCH,
WENN DIR DEIN
LEBEN LIEB IST**

Wenn du schnarchst, dann lies dieses Buch! Wenn dich dein Partner oder deine Partnerin nachts antippt, weil du Atemaussetzer hast, dann lies dieses Buch! Wenn du von jemandem weißt, dass er oder sie schnarcht, dann empfehl dieses Buch unbedingt weiter. Du stellst seit einiger Zeit bei dir eine unerklärliche Tagesmüdigkeit fest, obwohl du deiner Meinung nach gut schläfst? Lies bitte dieses Buch! Wenn du nachts mehrmals zum Pinkeln raus musst, dann lies dringend dieses Buch!

Denn wenn du oder dir bekannte Menschen die oben genannten Symptome aufweisen, dann kann es nämlich sein, dass sie – ohne es womöglich selbst zu wissen – am lebensbedrohlichen Obstruktiven Schlafapnoe Syndrom (OSAS) erkrankt sind. Laut Studien sind bisher etwa 95 Prozent der Menschen, die am OSAS leiden, bisher weder zum Arzt gegangen, um sich hier eine einwandfreie Diagnose abzuholen, geschweige denn haben sie sich deswegen in Therapie begeben.

Dieses Buch ist das erste seiner Art, das ein am OSAS erkrankter Patient für Patienten geschrieben hat. Und zwar in einer Sprache, die jedermann versteht. Mit diesem Buch möchte ich dich als Schnarcher dazu inspirieren, zum Hals-Nasen-Ohrenarzt (HNO) zu gehen! Ich möchte dich dazu ermutigen, durch eine kleine und vollkommen lapidare Maßnahme – die nichts mit Schmerzen zu tun hat – feststellen zu lassen, ob du möglicherweise lebensbedrohlich erkrankt bist. Selbst ich habe den Gang zum Arzt viel zu lange hinausgezögert. Die Diagnose erhielt ich offiziell Ende 2022.

Allein in Deutschland röcheln jede Nacht knapp 20 Millionen Patienten nach Luft – und fallen daher nicht in den für uns Menschen so wichtigen Tiefschlaf. Weltweit sind es Schätzungen zufolge etwa eine Milliarde Menschen, die dieses Problem haben – und täglich werden es mehr. Der Grund: Der allgemeine Anstieg von Adipositas (Fettleibigkeit) in der Bevölkerung begünstigt das OSAS. Betroffen sind in Deutschland etwa 30 Prozent der Männer und 13 bis 15 Prozent aller Frauen.

Nochmal: 95 Prozent dieser Menschen wissen von ihrem Schicksal nichts! Deswegen ist es meiner Ansicht nach so wichtig, dass diese Thematik möglichst breit kommuniziert und immer wieder thematisiert wird. Denn wenn man das OSAS nicht therapieren lässt, kann sich das Leben nach zahlreichen und identisch lautenden Studien, die man im Internet findet, um rund zehn Jahre verkürzen. Im Deutschen Ärzteblatt ist davon zu lesen, dass Schlafstörungen – inklusive der Schlafapnoe – auch bei an Long-COVID-Erkrankten diagnostiziert wurden. In einer Klinik in Süddeutschland wurden demnach an 20 Patienten Tests durchgeführt. Ergebnis: Fast 90 Prozent der Personen litten an Schlafstörungen, hervorgerufen durch Atemaussetzer. Bei mehr als der Hälfte wurden mehr als fünf Atemaussetzer (AHI) in der Stunde gemessen.

Hätte ich schon vor 20 oder 30 Jahren gewusst, was es mit diesen nächtlichen und vor allem lebensbedrohlichen Atemaussetzern auf sich hat, hätte ich mich schon damals so umfangreich mit diesem Thema auseinandergesetzt. Ich bin kein Mediziner, sondern in der Werbebranche zuhause. Zum Arzt zu gehen ist für mich grundsätzlich immer lästig und unbequem. Ich gehe eigentlich erst immer dann zum Arzt, wenn das Bein nahezu ab ist.

Ungefähr die vergangenen 30 Jahre habe ich geschnarcht, dass die Wände gewackelt haben. Mich hat unser Besuch im Gästezimmer im Untergeschoss gehört, mich haben meine Eltern am anderen Ende ihrer Wohnung schnarchen gehört. Ich war (!) ein Hardcore-Schnarcher – wie ich von denen weiß, denen ich jahrelang damit unglaublich auf den Zeiger gegangen bin.

Leidensgenossinnen und Leidensgenossen möchte ich hiermit nahebringen, dass aus einem für die Partner hoch nervigen Schnarchen tatsächlich etwas für einen selbst Lebensgefährliches werden kann. Denn dieses Obstruktive Schlafapnoe Syndrom ist, was die meisten Menschen überhaupt nicht auf dem Schirm haben, wirklich gefährlich. Nicht umsonst wird diese Erkrankung mit dem Grad der Behinderung (GdB) von 20 eingestuft.

In diesem Buch erzähle ich dir meine Schnarchgeschichte. Und: Wie von heute auf morgen Ruhe im Schlafzimmer war. Auch erfährst du, wie ich die große Gefahr, die das OSAS nach sich zieht, in den Griff bekommen habe. Mit diesem Buch möchte ich dir Mut machen, auch so einen Weg zu gehen und das Obstruktive Schlafapnoe Syndrom in den Griff zu bekommen. Deine Bettpartnerin oder -partner sowie alle anderen Menschen im Haushalt, die dich nachts hören, werden es dir danken. Aber in erster Linie wirst du es dir selbst danken. Denn das Beste: Du wirst deine Tagesmüdigkeit los!

Eine wichtige Info noch zu Beginn: Ich gebe hier keinerlei medizinische Ratschläge oder Tipps, ich berichte lediglich über meine Erfahrungen, Eindrücke und den Verlauf der Therapie! Ich bin kein Mediziner, ich bin Patient!