



ResMed | Healthcare



Patienteninformation Schlafapnoe Endlich wieder ruhig schlafen

Ursachen, Symptome, Folgeerscheinungen,
Risiken und Therapiemöglichkeiten
schlafbezogener Atmungsstörungen.

[ResMed-Healthcare.de](https://www.ResMed-Healthcare.de)

Inhalt

- 4 Was ist Schlafapnoe?
- 6 Formen der schlafbezogenen Atmungsstörungen
- 8 Schlafapnoe bei Kindern
- 9 Schlafapnoe bei Frauen
- 10 Ursachen, Symptome und Folgeerscheinungen
- 16 Diagnostik
- 18 Therapiemöglichkeiten
- 22 ResMed CompAct Services™ – moderne Therapiebegleitung made by ResMed Healthcare
- 24 Schlafhygiene oder: Wie helfe ich mir selbst, um besser zu schlafen
- 26 Richtige Ernährung und gesunde Bewegung bei Schlafapnoe
- 28 Häufig gestellte Fragen zum Thema Ernährung
- 30 Tipps zur Vermeidung von Nebenwirkungen der CPAP-Therapie
- 32 Selbsthilfegruppen
- 34 Unser Service für Sie
- 35 ResMed Healthcare Filialen

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Drittel unseres Lebens, rund 25 Jahre, verbringen wir im Schlaf. Nur mit gesundem und erholsamem Schlaf bleiben wir gesund. Doch mindestens 26 Millionen Menschen in Deutschland leiden an schlafbezogenen Atmungsstörungen, insbesondere an der obstruktiven Schlafapnoe. Allerdings sind bisher nicht einmal fünf Prozent dieser Betroffenen als solche diagnostiziert und werden deshalb nicht behandelt.

Dass es sich bei Schlafapnoe um eine weitverbreitete und ernst zu nehmende Krankheit mit oft schwerwiegenden Begleit- und Folgeerkrankungen handelt, wurde in den letzten Jahren medizinisch eindeutig nachgewiesen.

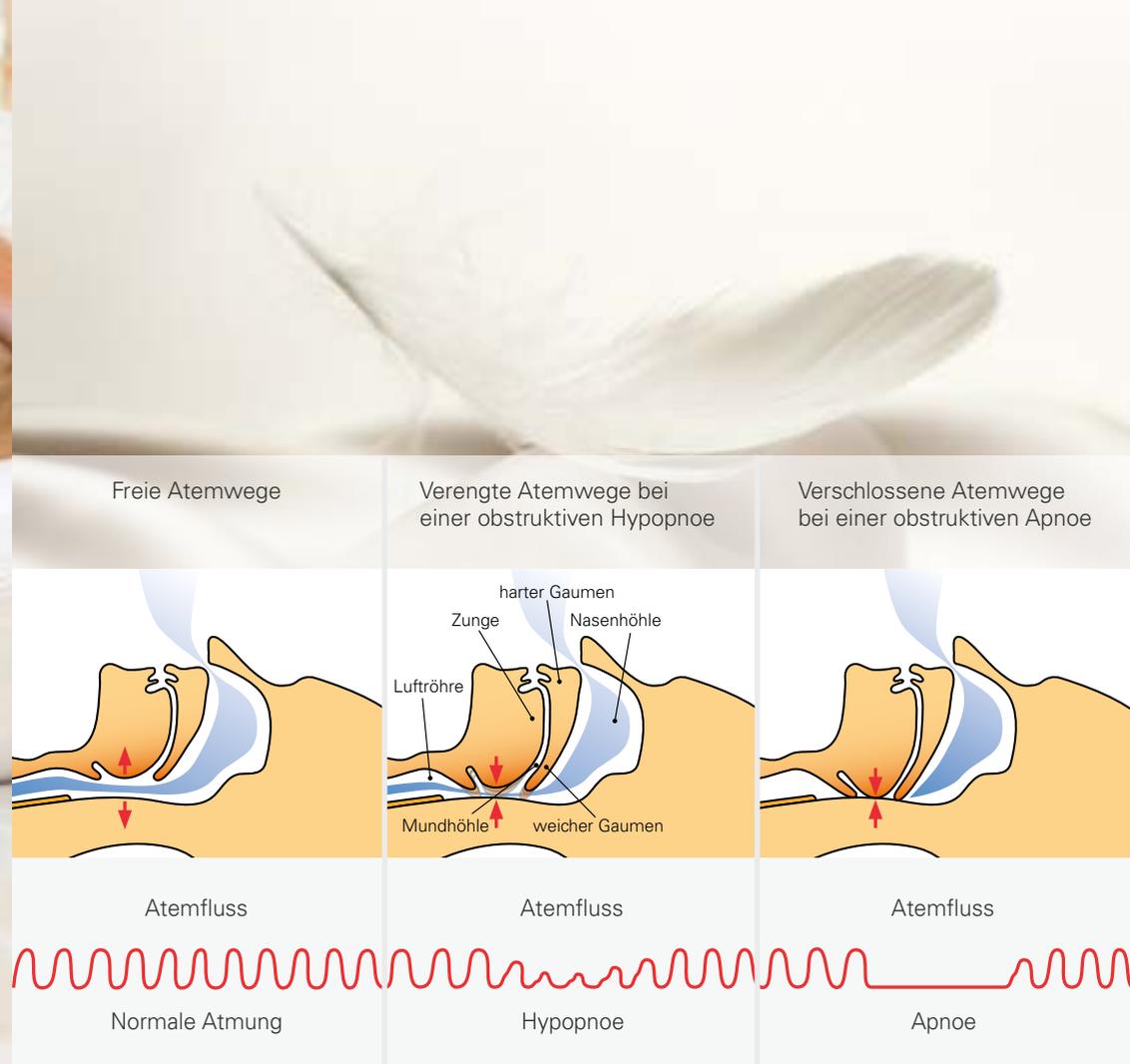
Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine erste Orientierung zum Thema Schlafapnoe geben.

Sie finden hier die wichtigsten Informationen über das Krankheitsbild selbst, sowie über dessen Ursachen, Symptome, Folgeerscheinungen, Risiken und Therapiemöglichkeiten.

Für weitere Informationen und Hilfe stehen Ihnen die Mitarbeiter unserer deutschlandweit vertretenen ResMed Healthcare Niederlassungen auch gerne vor Ort mit Rat und Tat zur Seite.

Die Kontaktdaten unserer ResMed Healthcare Standorte finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre sowie unter www.ResMed-Standorte.de. Weitere nützliche Informationen rund um das Thema Schlafapnoe haben wir für Sie auch unter www.ResMed.com zusammengestellt.

Wir hoffen, dass die in dieser Broschüre zusammengestellten Informationen für Sie hilfreich sind und wünschen eine angenehme Lektüre.

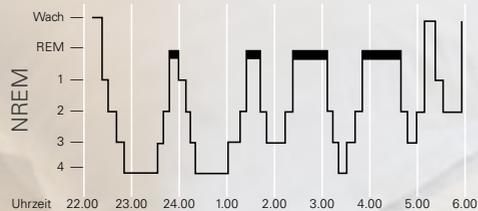


Was ist Schlafapnoe?

Bei Schlafapnoe-Patienten setzt mindestens zehn Mal pro Stunde für zehn Sekunden oder länger die Atmung aus. Solche krankhaften Stillstände der Atmung können bis zu mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten und einzelne Ereignisse können länger als eine Minute andauern. Man rechnet damit, dass bis zu fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung davon betroffen sind. Schlafapnoe ist damit also genauso verbreitet wie etwa Diabetes oder Depressionen.

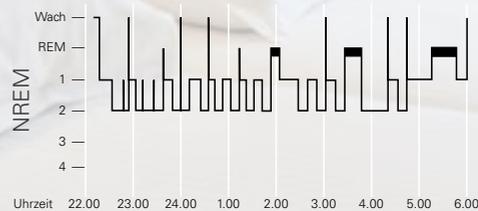
Schlafphasen

Gesunder Schlaf



Beim gesunden Schlaf durchwandert der Mensch zyklisch verschiedene Schlafphasen. Ein Zyklus, der Leicht-, Tief- und Traumschlaf enthält, dauert ca. 90 bis 120 Minuten. Schlafapnoiker können diese erholsamen Schlafphasen aufgrund der ständigen Weckreaktionen, die durch die Atmungsstörung ausgelöst werden, gar nicht oder nur unzureichend erreichen.

Apnoe-Patient



Formen schlafbezogener Atmungsstörungen

In der Schlafmedizin wird zwischen den schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS) mit Obstruktion (Verschluss, obstruktive Schlafapnoe) der oberen Atemwege und den SBAS ohne Obstruktion unterschieden. Zu den SBAS ohne Obstruktion der oberen Atemwege gehören die verschiedenen Formen der zentralen Schlafapnoe sowie die schlafbezogene Hypoventilation („zu flaches Atmen im Schlaf“).

Die obstruktive Schlafapnoe

Viele Menschen schnarchen während sie schlafen. Fast die Hälfte der über 60-jährigen Menschen schnarcht. Das ist oft nicht nur für den Bettpartner äußerst störend, sondern kann auch ernsthafte gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Lautes, unregelmäßiges Schnarchen kann Anzeichen einer folgenschweren Erkrankung sein: der obstruktiven Schlafapnoe.

Die meisten Patienten, die in schlafmedizinischen Labors untersucht werden, weisen eine obstruktive Schlafapnoe auf. Bei der obstruktiven Schlafapnoe verschließt sich im Schlaf der obere Atemweg entweder teilweise (Hypopnoe) oder komplett (Apnoe), sodass zu wenig bzw. kein Sauerstoff in die Lunge gelangt. Der Patient droht zu ersticken.

Die zentrale Schlafapnoe

Die zentrale Schlafapnoe ist durch einen phasenhaft fehlenden Atemantrieb während des Schlafs gekennzeichnet, sodass es zu sogenannten zentralen Apnoen kommt. Diese Störung der Atmungsregulation tritt vor allem bei Patienten mit einer Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), bei Patienten nach Schlaganfall oder mit einer Nierenschwäche sowie bei Patienten, die morphinhaltige Schmerzmittel einnehmen, auf. Auch bei der zentralen Apnoe kommt es durch die mangelhafte Atmung immer wieder zum Abfall des Sauerstoffgehalts im Blut.

Die kombinierte und komplexe Schlafapnoe

Einige Patienten leiden sowohl an obstruktiver als auch an zentraler Schlafapnoe. Hier spricht man auch von einer kombinierten Schlafapnoe. Zuletzt hat man herausgefunden, dass es bei einigen Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe unter einer nächtlichen Maskentherapie zum Auftreten von zentralen Apnoen kommen kann. Dies nennt man eine komplexe Schlafapnoe.



Schlafapnoe bei Kindern

Tatsächlich haben auch Kinder im Schlaf öfters Atmungsstörungen. Sie machen sich durch lautes Schnarchen, unruhigen Schlaf, oftmals sogar ebenfalls durch völlige Atemstillstände (Apnoen) bemerkbar.

Zum Teil sind sie begleitet von Konzentrationsstörungen, deutlicher Unruhe am Tag oder nächtlichem Bettnässen.

Keine Panik – aber Vorsicht ist geboten

Schnarchen bei Kindern ist jedoch nur in Ausnahmefällen auf eine Schlafapnoe zurückzuführen. Meistens liegt es an vergrößerten Polypen und/oder Rachenmandeln. Besonders Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren schnarchen oft, weil ihre Gaumen- und Rachenmandeln

als Abwehrorgane gegen Viren und Bakterien überdurchschnittlich vergrößert sind. In diesen Fällen kann oftmals ein therapeutischer Erfolg durch operative Entfernung der Polypen oder Mandeln erzielt werden.

Auf jeden Fall sollten Sie aber das Schnarchen Ihres Kindes ernst nehmen und es frühzeitig von einem HNO-Arzt untersuchen lassen.

Schlafapnoe bei Frauen

Lange Zeit ging man davon aus, dass sich Schlafapnoe bei Frauen in der gleichen Weise äußert, wie bei Männern. Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile, dass die Schlafapnoe bei Frauen nicht nur weniger häufig als solche erkannt wird, sondern in vielen Fällen auch etwas abweichend therapiert werden sollte.

Symptome von Schlafapnoe bei Frauen weisen eher in Richtung Abgeschlagenheit, Depression, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. So wird die Schlafapnoe bei Frauen häufig nicht als solche erkannt und daher eher mit Antidepressiva und Schlafmitteln behandelt, als mit einem Therapiegerät.

Aber auch das Krankheitsbild der Schlafapnoe selber ist bei Frauen etwas anders gelagert als bei Männern. Weniger

häufig sind Apnoen, wohingegen jedoch bereits länger anhaltende Flusslimitationen vermehrt zu schlafstörenden Aufweckreaktionen führen können. Um diesem Sachverhalt genüge zu tun, wurde, basierend auf dem medizinisch validierten AutoSet Algorithmus von ResMed, der AutoSet for Her Algorithmus entwickelt. AutoSet for Her adressiert insbesondere die Bedürfnisse von Frauen mit Schlafapnoe und ermöglicht somit eine optimierte Therapie im Hinblick auf eine Verbesserung der Lebensqualität.





Ursachen, Symptome und Folgeerscheinungen

Mögliche Ursachen für Schlafapnoe

Die medizinische Forschung ist dabei, die Ursachen der Schlafapnoe weiter zu entschlüsseln.

Es konnten schon einige Faktoren identifiziert werden, die das obstruktive Schlafapnoe-Risiko erhöhen:

- Übergewicht
- Kleiner Unterkiefer
- Rückbiss
- Große Rachenmandeln
- Familienangehörige mit Schlafapnoe

Ein erhöhtes Risiko für zentrale Schlafapnoe zeigen Patienten mit Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Nierenschwäche (Niereninsuffizienz), Schlaganfall und Patienten, die morphinhaltige Schmerzmittel einnehmen.

Anstatt sich im Schlaf zu erholen, wird der Schlafapnoiker zahlreichen aufeinanderfolgenden Stresssituationen in Kombination mit Sauerstoffmangelzuständen ausgesetzt. Das äußert sich in verschiedenen Symptomen und kann zu zahlreichen Folgeerkrankungen führen.

So reagiert der Körper auf eine Apnoe

Die unmittelbaren körperlichen Reaktionen unterscheiden sich bei der obstruktiven und zentralen Form der Apnoe kaum. Der Sauerstoffmangel im Blut sowie der Anstieg des Kohlendioxidgehalts im Blut stellen eine potenzielle Bedrohung für den Menschen dar. Das Gehirn, das im Schlaf die Atmung überwacht, löst aufgrund der sich verändernden Sauerstoff- und Kohlendioxidspiegel eine Weckreaktion

(Arousal) aus: Der Schlafapnoiker erwacht meist unbewusst für kurze Zeit und ringt unter lautem Schnarchen nach Luft. Durch die dadurch ausgelöste Stressreaktion im Gehirn kommt es zu schnellem Herzschlag bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Danach normalisiert sich die Atmung langsam wieder. So können sich der Sauerstoffgehalt im Blut und der Herzschlag ebenfalls wieder normalisieren. Bei der nächsten Atmungsstörung beginnt dieser Ablauf erneut. Statt einer erholsamen Nachtruhe erlebt der Schlafapnoiker eine Folge von Atemstillständen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Der erholsame Schlaf kann nicht stattfinden, da die wichtigen Tief- und Traumschlafphasen nicht erreicht werden. Meist weisen

nur die Symptombeschreibung eines Familienmitglieds, bestimmte tagsüber auftretende Beschwerden oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung auf eine Schlafapnoe hin.

Eine Apnoe zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen

Das häufigste Symptom der Schlafapnoe ist die Tagesmüdigkeit. Häufige, schwer kontrollierbare Einschlafattacken, die besonders in monotonen Situationen (Fernsehen, Zeitunglesen etc.) auftreten und beim Autofahren (Sekundenschlaf) besonders gefährlich sind, führen Tag für Tag zu Einschränkungen im Berufs- und Privatleben. Betroffene Frauen leiden

häufig auch unter Ein- und Durchschlafstörungen. Hinzu kommen vor allem morgendliche Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Erschöpfung, Albträume oder sexuelle Funktionsstörungen, die bei Männern bis zur Impotenz führen können. Man hat zunehmend das Gefühl, den Anforderungen von Familie und Beruf nicht mehr gewachsen zu sein. Gerade die psychischen Belastungen sind nicht zu unterschätzen. Viele Betroffene sind zunehmend unkonzentriert, reagieren nervös, gereizt und aggressiv. Andere werden depressiv oder deuten ihren Leistungsabfall als frühe Alterserscheinung. Ein Teil der Patienten hat nach eigenem Empfinden keine Einschränkung im Alltag, jedoch besteht auch bei diesen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Konsequenzen.

Die Folgen können gravierend sein

Die Schlafapnoe verschlechtert schließlich nicht nur die Lebensqualität auf drastische Weise, sie verkürzt auch die Lebenserwartung. Studien zeigen, dass diese bei unbehandelten Patienten aufgrund der Herz-Kreislauf-Folgeerkrankungen gegenüber gleichaltrigen gesunden Menschen deutlich herabgesetzt ist.¹⁻⁵ Eine obstruktive Schlafapnoe verdreifacht das Risiko für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall. Nicht zu vernachlässigen sind auch die gesteigerten Risiken im Alltag. Nach einer Untersuchung des HUK-Verbandes über tödliche Unfälle auf Autobahnen ist das Einschlafen am Steuer mit 24 Prozent die häufigste Unfallursache (Bayerisches Staatsministerium des Innern).

Schlafapnoe birgt hohe Sicherheitsrisiken

Zum hohen Sicherheitsrisiko wird die Schlafapnoe z. B. bei Berufsgruppen, die Fahrzeuge oder schweres Gerät bedienen, wie z. B. Busfahrer, LKW-Fahrer, Piloten oder Maschinenführer.⁶ Eine Studie an zufällig ausgewählten Fabrikarbeitern zeigt, dass etwa jeder zehnte zwischen 30 und 60 Jahren von nächtlichen Atmungsstörungen betroffen ist. Viele gehen jedoch erst dann zum Arzt, wenn Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Schlaganfall oder massive psychische Probleme auftreten. Dabei kann die Schlafforschung und -medizin durch Früherkennung und Behandlung schlafbezogener Erkrankungen einen großen Beitrag zur Verhinderung von Unfällen leisten.⁶

1. Becker HF et al. Effect of nasal continuous positive airway pressure treatment on blood pressure in patients with obstructive sleep apnea. *Circulation* 2003.
 2. Kanagala R et al. Obstructive sleep apnea and the recurrence of atrial fibrillation. *Circulation* 2003.
 3. Kaneko et al. Cardiovascular effects of continuous positive airway pressure in patients with heart failure and obstructive sleep apnea. *New Eng J Med* 2003.

4. Yaggi et al. Obstructive sleep apnea as a risk factor for stroke and death. *N Engl J Med*. 2005.
 5. Marin JM et al. Long-term cardiovascular outcomes in men with obstructive sleep apnoea-hypopnoea with or without treatment with continuous positive airway pressure: an observational study. *Lancet* 2005.
 6. Findley L, et al. Treatment with nasal CPAP decreases automobile accidents in patients with sleep apnea. *Am J Respir Crit Care Med* 2000.



Ständige Müdigkeit



Erhöhte Unfallgefahr



Kopfschmerzen



Einschlafzwang am Tag



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Depressionen

Schlafapnoe – eine Gefahr für Gehirn, Herz und Kreislauf

Beim Schlafapnoiker besteht ein erhöhtes Risiko, während des Schlafens einem plötzlichen Herztod zu erliegen. Insgesamt treten bei Schlafapnoikern Herz-Kreislauf-Ereignisse wie Herzinfarkt oder Schlaganfall vor allem in den frühen Morgenstunden auf, da dort der Stress bei ihnen besonders hoch ist.⁷ Patienten mit gesundem Schlaf sind hingegen durch die nächtliche Erholung in den frühen Morgenstunden eher geschützt. Medizinische Studien zeigen, dass bei 50 bis 70 Prozent der Schlafapnoiker eine oft noch unerkannte Bluthochdruckerkrankung vorliegt.¹ In der Gesamtbevölkerung hingegen nur bei 10 bis 20 Prozent. Andererseits findet sich bei ca. 30 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck eine Schlafapnoe,

bei Patienten mit schwer einstellbarem Bluthochdruck in 80 Prozent der Fälle. Sowohl bei morgendlich erhöhtem Blutdruck als auch bei morgendlich erhöhtem Blutzucker sollte an eine Schlafapnoe gedacht werden, ebenso bei nächtlichen Herzrhythmusstörungen. Auch bei Patienten mit einer Herzinsuffizienz leidet gut die Hälfte an einer behandlungsbedürftigen Schlafapnoe.

Leider wird auch heute noch in vielen Fällen die Schlafapnoe nicht als Krankheitsursache diagnostiziert. Es werden lediglich deren Folgeerscheinungen behandelt. Ein gutes Beispiel hierfür ist die oft vorliegende Nykturie (nächtliches Wasserlassen) bei Schlafapnoe, die durch den hohen Blutdruck im Schlaf ausgelöst, jedoch häufig als urologisches Problem gedeutet wird.

1. Becker HF et al. Effect of nasal continuous positive airway pressure treatment on blood pressure in patients with obstructive sleep apnea. Circulation 2003.
7. Gami AS et al. Day-night pattern of sudden death in obstructive sleep apnea. N Engl J Med. 2005.

Symptome der obstruktiven Schlafapnoe

- Lautes, unregelmäßiges Schnarchen
- Nicht-erholsamer Schlaf
- Ständige Tagesmüdigkeit
- Einschlafneigung am Tag
- Verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Nervosität, Gereiztheit
- Kopfschmerzen
- Alpträume
- Nächtliches Schwitzen
- Nächtliches Wasserlassen (Nykturie)

Folgeerscheinungen

- Bluthochdruck
- Depressionen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Herzinsuffizienz
- Plötzlicher Herztod
- Impotenz
- Migräne

Einfluss auf eine obstruktive Schlafapnoe haben

- Gewichtszunahme
- Alkoholkonsum, besonders am Abend
- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Unregelmäßige Schlafzeiten





Diagnostik

Die Abklärung des Verdachts auf Schlafapnoe erfolgt durch ein Stufendiagnostikverfahren, welches die folgenden Punkte umfasst:

1. Anamnese

Am Anfang der Untersuchung steht die Anamnese (Erhebung der Krankengeschichte des Patienten).

Die Anamnese ist von großer Bedeutung, um Risikofaktoren und Vorgeschichte bzw. Schlafhygiene (Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten) korrekt einzuschätzen.

Zur weiteren Risikoeingrenzung hilft ein kurzer standardisierter Fragebogen, der sog. Epworth Sleepiness Scale (ESS). Dieser wissenschaftlich anerkannte Test liefert erste Hinweise über eine eventuell vorliegende schlafbezogene Atmungsstörung.

Eine weitere diagnostische Möglichkeit ist das Risiko-Screening. Mit Hilfe eines kleinen Gerätes werden Atmung und Sauerstoffsättigung im Schlaf aufgezeichnet. Durch das Screening kann der Verdacht auf eine Schlafapnoe eingegrenzt werden.

2. Polygraphie

Bestätigt sich der Anfangsverdacht auf eine Schlafapnoe, erfolgt durch Ihren Hausarzt oder Facharzt (mit entsprechen-

der Qualifikation) eine Polygraphie. Hierbei nehmen Sie ein kleines tragbares Gerät, das während der Nacht Atmung, Körperlage, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung aufzeichnet, mit nach Hause. Die Polygraphie ermöglicht bereits eine relativ genaue Diagnose eines Schlafapnoe-Syndroms.

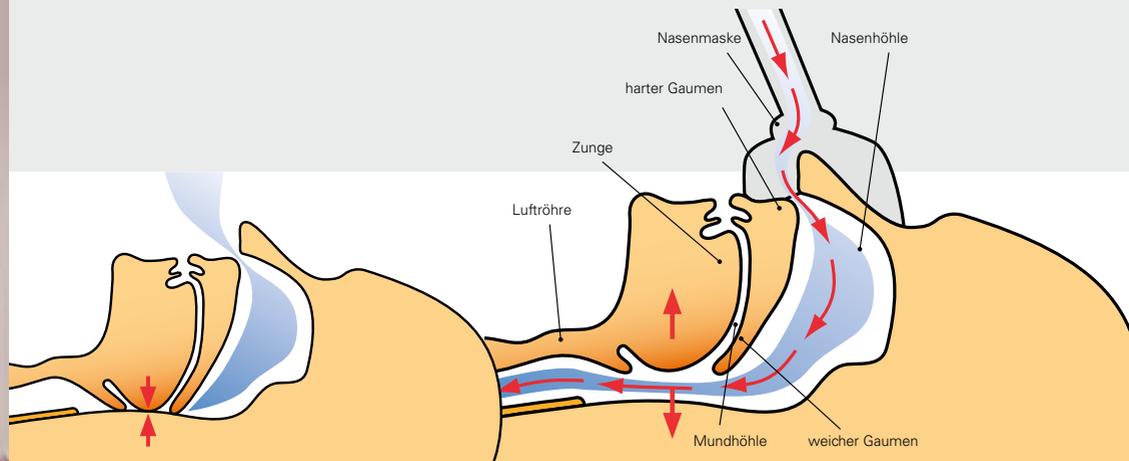
3. Polysomnographie

Bei positivem Polygraphiebefund, wird Ihr Arzt Sie zur genaueren Untersuchung an ein Schlaflabor zur Schlafdiagnostik (Polysomnographie) überweisen.

Bei der Polysomnographie wird zusätzlich, zur durchgeführten Polygraphie, Ihr Schlaf mittels eines EEG aufgezeichnet. Hierdurch wird es möglich, Ihr Schlafprofil zu bestimmen und eine präzise Diagnose zu stellen. Weiterhin können mögliche weitere Faktoren, die Ihren Schlaf stören, untersucht werden.

Nach Diagnosestellung werden die optimalen Therapiemöglichkeiten mit Ihnen besprochen und eingeleitet.

Sollte die Wahl auf eine nasale Überdruckbeatmung fallen, wird diese im Schlaflabor individuell auf Sie eingestellt.



Verschlossene Atemwege

Nasale Überdruckbeatmung (nCPAP)

Die nasale Überdruckbeatmung

Patienten mit einer mittelschweren bis schweren obstruktiven Schlafapnoe und/oder ausgeprägten Beschwerden benötigen eine nächtliche Atemhilfe mittels kontinuierlicher Überdruckbeatmung

durch die Nase. Bei dieser CPAP-Therapie (engl. **C**ontinuous **P**ositive **A**irway **P**ressure¹) wird über eine Maske Luft in die Atemwege zugeführt. Der Überdruck hält den Rachen offen, sodass keine Atemstörungen mehr entstehen können und das Schnarchen aufhört.

Therapiemöglichkeiten

Die empfohlene Therapie richtet sich nach dem Schweregrad der Schlafapnoe und den Beschwerden des Patienten. Bei einigen Patienten genügt es, wenn sie ihr Gewicht reduzieren, auf Alkohol, Nikotin sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel verzichten und eine regelmäßige Schlafhygiene (s. Seite 28) befolgen. Es ist auch sehr wirkungsvoll, die Rückenlage zu vermeiden. Dies kann mit Lagerungshilfen, wie z. B. einem ausgefüllten Rucksack, erreicht werden.



Nasenpolster-Maske

Nasenmaske

Full Face Maske

¹ CPAP = Continuous Positive Airway Pressure = kontinuierlicher positiver Atemwegsdruck

Die für diese Therapie entwickelten Geräte sind leicht, kompakt, einfach zu bedienen und zu reinigen. ResMed Healthcare bietet verschiedene Gerätetypen an, die entsprechend der Diagnose des behandelnden Arztes ausgewählt werden. Alle Geräte werden entweder direkt mit integriertem, beheizbarem und regelbarem Atemluftbefeuchter geliefert oder dieser steht als optionales Zubehör zur Verfügung. Ein umfangreiches Maskensortiment gewährleistet eine optimale und komfortable Therapie. Der individuell in der Diagnostiknacht ermittelte Therapiedruck wird im Schlaflabor vom Arzt eingestellt.

Die CPAP-Therapie kann Schlafapnoikern wieder zu gesundem Schlaf verhelfen und ermöglicht so, dass sie sich morgens wieder ausgeschlafen und erholt

fühlen. Die Symptome verschwinden. Die Betroffenen verspüren eine deutliche Steigerung ihrer Lebensqualität. Außerdem ist die CPAP-Therapie in der Lage, vor allem den nächtlichen Bluthochdruck und das Herz-Kreislauf-Risiko deutlich zu senken.

Schlafschiene Narval™ CC

Wenn sich die CPAP-Therapie nicht eignet, ist die Narval CC Schlafschiene bei einer obstruktiven Schlafapnoe eine sehr gute Therapieoption. Die sogenannte Unterkieferprotrusionsschiene (UKPS) sorgt mit ihrer individuellen Passform für eine hocheffektive Behandlung.¹ Sie zieht den Unterkiefer leicht nach vorne, was eine freie Atmung ermöglicht. Die oberen Atemwege bleiben frei und ein Herabgleiten

des Zungengrunds wird verhindert. Auch für die Therapie mit einer UKPS ist eine schlafmedizinische Diagnosestellung erforderlich. Die Schiene passt der Zahnarzt individuell an. Mehr Informationen auf: Narval-die-Schiene.de

Sonstige Behandlungsformen

Eine anatomische Verengung des Nasen-Rachen-Raums als Ursache für eine Schlafapnoe kann operativ korrigiert werden. Die Chancen und Risiken einer solchen Operation sollte man jedoch vorher mit dem HNO-Arzt abklären. Denn nur in speziellen Fällen, wie z. B. bei vergrößerten Mandeln, sind Operationen in der Therapie der Schlafapnoe erfolgreich. Auch bei ausgeprägten Kieferfehlstellungen kann eine Operation

des Kiefers eine mögliche Behandlung der Schlafapnoe darstellen.

Nicht zu empfehlen sind Geräte, die optisch an einen Schnuller erinnern und von der Funktionsweise die Zunge leicht aus dem Mund nach vorne herausziehen. Diese zeigten bei medizinischen Untersuchungen keinerlei therapeutische Wirkung.

Erste kleine Untersuchungen der letzten Zeit zeigen, dass auch durch gezieltes Training der Muskulatur des oberen Atemwegs die Schlafapnoe vermindert werden kann.

¹Meurice et al. ORCADES: a prospective cohort study of severe obstructive sleep apnoea (OSA) patients receiving second line-treatment with a mandibular repositioning device (MRD). Eur Resp J 2013; 42 (Suppl. 57):1056S.

Narval™ CC



Unterkieferprotrusionsschiene

AirSense™ 10

ELITE



CPAP-Gerät mit Luftbefeuchter

AirSense™ 10

AUTOSET for Her



APAP-Gerät für Frauen

AirFit™ P30i



Nasenpolster-Maske

AirFit™ N30



Nasenmaske

AirFit™ F30



Full Face Maske



 **ResMed CompAct Services™** –
moderne Therapiebegleitung
durch ResMed Healthcare

Die CompAct Services™ von ResMed Healthcare bieten einen innovativen, telemedizinischen Service für Ihre Schlaftherapie. Mit den AirSense Geräten von ResMed erhalten Sie so kostenlos mehr Sicherheit für Ihre Therapie und können diese aktiv verbessern.

Tägliche Intervention

Wenn Sie an dem Programm teilnehmen, sehen wir täglich die aktuellen Daten von Ihrem Therapiegerät und erkennen rechtzeitig, falls Verbesserungsbedarf besteht. Wir melden uns dann pro-aktiv bei Ihnen und geben Hilfestellung.

AirView™

Die webbasierte Plattform ermöglicht Ihrem Arzt und uns den detaillierten Einblick, ob Ihre Therapie erwartungsgemäß verläuft. Dort gehen die Daten von Ihrem Gerät ein, was unter Einhaltung moderner Sicherheitsmaßnahmen erfolgt. Das Datenhosting für AirView bei IDS erfüllt die Datensicherheitsanforderungen der Norm ISO 27001.

myAir™

Mit der Patientenbegleitung myAir können Sie Ihre nächtlichen Schlafdaten selbst verfolgen – per PC, Mac, Tablet oder Smartphone. Ein individuell abgestimmtes Coaching sorgt für eine aktive Therapieeinbindung.

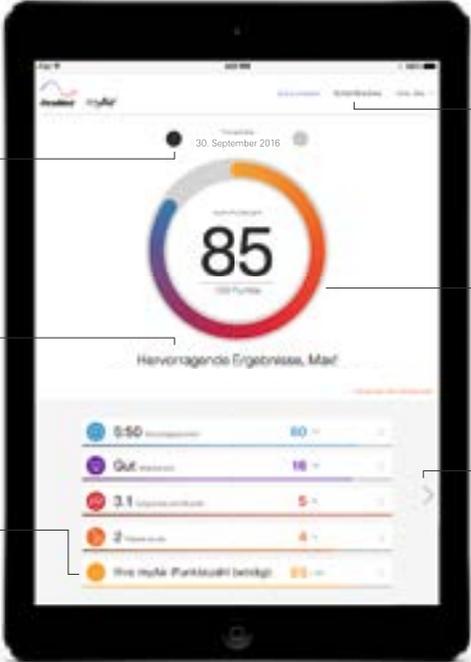
Compass Berichte

Mit den Compass Berichten erhält Ihr Schlaflabor einen maßgeschneiderten Überblick über den Verlauf Ihres Therapieerfolgs.

Wie Sie sich für die ResMed CompAct Services anmelden können erfahren Sie auf: www.myAir-Healthcare.de



myAir™ – Sehen Sie jeden Tag, wie erfolgreich Ihre Therapie verläuft.



Überblick
Mit den Pfeilen können Sie durch Ihren myAir Punktestand der letzten 14 Nächte blättern

Personalisierte Unterstützung
Anzeige motivierender personalisierter Meldungen

myAir Details
Anzeige der Details Ihres myAir Punktestands

Tipps für den richtigen Schlaf
Anzeige personalisierter Tipps für eine angenehmere Therapie

myAir Punktestand
Der myAir Punktestand zeigt Ihnen auf einen Blick, wie erfolgreich Ihre Therapie in der letzten Nacht war

Kategorien
Mit dem Pfeil können Sie durch die Punktestände in den einzelnen Kategorien blättern

Nach der Anmeldung bei myAir erhalten Sie personalisierte Unterstützung für eine optimale Therapie.

- Zugriff auf Ihre täglichen Therapiedaten zur Überwachung des Fortschritts
- Maßgeschneidertes Coaching und praktische Tipps für eine angenehmere Therapie
- Auszeichnungen und Meilensteine sollen Sie auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben motivieren



Es kann losgehen!

Da Sie nun bereit für den Start in ein neues Leben mit erholsamem Schlaf sind, möchten wir Sie gerne zur Teilnahme an myAir einladen, dem Onlineprogramm zur optimalen Unterstützung Ihrer Atmungstherapie.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Melden Sie sich noch heute an unter:

www.myAir-Healthcare.de



Schlafhygiene oder: Wie helfe ich mir selbst, um besser zu schlafen?

Experten-Tipps von Prof. Jürgen Zulley

Prof. Dr. Jürgen Zulley ist einer der renommiertesten Schlafforscher Deutschlands. Seit 1993 leitet er das Schlafmedizinische Zentrum am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg und ist dort Professor für Biologische Psychologie.



Lernen Sie, den Schlaf als etwas Positives zu sehen. Gehen Sie gelassen mit dem Schlaf um, denn:

Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf.

Die Selbsthilfe ist nicht nur eine wirksame Vorbeugung gegen Schlafstörungen, sie hilft auch, wenn Schlafstörungen bereits eingetreten sind und ist bei allen Formen von Schlafstörungen, also auch bei der Schlafapnoe, wichtig. Zur Selbsthilfe gehört als erstes die Information.

Sich informieren

Es gibt viele Missverständnisse darüber, was gesunden Schlaf auszeichnet. Jedes kann dazu führen, dass man im guten Glauben Dinge tut, die in Wirklichkeit den Schlaf stören. Deswegen ist es wichtig, sich umfassend über gesunden und gestörten Schlaf zu informieren. Das gilt natürlich besonders für Menschen, die bereits unter Schlafstörungen leiden, aber auch für alle, die vorbeugen wollen.

Verhalten am Tage

Regelmäßiger Tagesrhythmus

Vor allem die Bett- und die Mahlzeiten.

Mittagsschlaf – ja oder nein?

Wenn Sie Mittagsschlaf halten, bitte nur kurz – zwischen 10 und maximal 30 Minuten.

Körperliche Bewegung

Tagsüber und auch noch abends.

Koffein und ähnliches

Macht wach, aber stört den Schlaf. Ab Nachmittags nicht mehr.

Verhalten am Abend

Mahlzeiten

Schwere Mahlzeiten am Abend stören den Schlaf. Um 18 Uhr leichte warme Kost.

Alkohol

Er erleichtert zwar das Einschlafen, stört dann aber den Schlaf erheblich.

Rauchen

Auf jeden Fall ungesund, auch für den Schlaf.

Ruhe

Vor der Ruhe zur Ruhe kommen. Einen klaren Trennungsstrich zwischen dem Tag und dem Abend ziehen. Nur noch Positives: ein Spaziergang, ruhige Musik oder angenehme Gespräche.

Zu Bett gehen

Halten Sie möglichst immer das gleiche Einschlafritual ein. Das signalisiert dem Körper, dass es so weit ist und er sich schon mal aufs Schlafen einrichten kann.

Einschlafen

Entspannen Sie sich gezielt oder hören Sie leichte Musik; grübeln Sie nicht, sondern holen Sie gezielt angenehme, nicht aufregende Erinnerungen hervor.

Verhalten in der Nacht

Schlafumgebung

Achten Sie darauf, dass Schlafzimmer und Bett den Schlaf fördern und nicht behindern. Die Temperatur im Raum sollte etwas niedriger als im Wohnzimmer sein. Punktelastische Matratze und feuchteableitende Materialien im Bett.

Schlafdauer

Lieber kürzer im Bett liegen, der Schlaf wird effektiver. Also eher später ins Bett gehen und früher aufstehen.

Wachliegen

Wer nachts lange wach im Bett liegt und dabei unruhig wird, kann ruhig aufstehen. Man kann aufräumen oder lesen und es schadet auch nicht, ein wenig zu essen oder zu trinken. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich wirklich müde fühlen. Wir müssen nicht die ganze Nacht schlafen.

Grübeln

Wenn man nachts wach liegt, kommen oft belastende Gedanken. Jeder durchlebt nachts ein solches Stimmungstief. Versuchen Sie, sich angenehme Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen.

Richtige Ernährung und gesunde Bewegung bei Schlafapnoe



Experten-Tipps von Patrick Weimer

Patrick Weimer ist ein anerkannter Experte auf dem Gebiet der Trainingssteuerung und Ernährungswissenschaft, auf den auch Mediziner bei Fragen zugehen.

Gerade als Schlafapnoe-Patient sollte man sich mit diesen Themen auseinandersetzen. Die Risikofaktoren wie starkes Übergewicht oder Diabetes mellitus Typ II lassen sich durch gesunde Ernährung und Bewegung deutlich verringern und weitere Risikofaktoren wie Alkohol und üppige Mahlzeiten am Abend betreffen dieses Thema direkt.

Empfohlener Tagesaufbau

Ein sehr kohlenhydratreiches Frühstück und eine ausgewogene Mischung zum Mittagessen, am besten mit Salat bestückt. Das Abendessen sollte möglichst eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, Wild, Broccoli, Spinat und Linsen beinhalten, mit wenig Brot und ruhig mit mehr Belag. Denn Eiweiße liefern Baustoffe, die im regenerativen Stoffwechsel der Nacht benötigt werden. Isst man abends kohlenhydratreich, werden eben diese KOHLENhydrate auf „Halde“ gelegt, da sie nicht mehr verbrannt werden.

Diese „Halden“ sind in der Regel die Fettdepots.

Gesunde Bewegung und Sport

Zu den Symptomen von Schlafapnoe gehören ständige Müdigkeit, verminderte geistige Leistungsfähigkeit sowie Nervosität und Gereiztheit.

Schlafapnoe-Patienten können durch Bewegung eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensumstände bewirken.

Regeneratives Training

Drei bis fünf mal in der Woche regeneratives Training ist der Schlüssel zum Erfolg. Beim regenerativen Training ist die Belastung sehr gering und die Dauer meist nicht länger als 30 Minuten. Dieser Bereich dient der Gesunderhaltung Ihres Körpers. Maßnahmen wie Bewegung mit geringer Belastung beschleunigen den Abbau von Stoffwechselprodukten,

wie etwa von Laktat (Milchsäure) oder Stresshormonen. Vor allem die allgemeine Leistungsfähigkeit nimmt deutlich zu. Der wichtigste Aspekt für den Schlafapnoe-Patienten beim regenerativen Training ist der Abbau von Stresshormonen. Diese sorgen für Ausgeglichenheit, mehr Ruhe und bessere Schlafphasen.

Wird diese Bewegungsform direkt nach dem Aufstehen noch vor dem Frühstück durchgeführt, dann sind Müdigkeit und Einschlafzwang während des Tages deutlich verringert und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigt fühlbar an.

Fettstoffwechsel-Training

Die Folgen von Schlafapnoe – wie Bluthochdruckerkrankungen und gestörter Zuckerhaushalt – können mit Training im Fettstoffwechselbereich reduziert werden.

Der Fettstoffwechselbereich bildet die Basis der langfristigen Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegung in den aeroben (sauerstoffreichen) Kapazitäten kommt es zu einer Ökonomisierung des Stoffwechsels. Das heißt, die Muskulatur nutzt zur Energiegewinnung vermehrt Fette und Sauerstoff. Dieser Effekt überträgt sich auch in den Ruhezustand. Durch den erhöhten Verbrauch von Fett im Ruhezustand kann Ihr Körper seine

glykogenen Reserven sparen. Dieses Glykogen ist Grundenergie für das Gehirn. Bei einem funktionierenden Fettstoffwechsel steigt folglich Ihre Fähigkeit, sich lange zu konzentrieren. Ihre geistige Leistungsfähigkeit wird erhöht, Körperfett wird deutlich abgebaut, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel regulieren sich. Die Herz-Kreislauf-Leistung wird verbessert, das Schlagvolumen des Herzens steigt, die Ruheherzfrequenz sinkt und erhöhter Blutdruck wird reduziert. Durch die erhöhte Fettverbrennungsleistung werden Störungen im Zuckerhaushalt verringert bzw. verschwinden meist ganz. Das Blutbild verbessert sich, das Gewicht und der Blutdruck sinken, das allgemeine Wohlbefinden steigt und Herzinfarkt sowie koronaren Herzkrankheiten wird vorgebeugt.

Die optimalen Trainingsbereiche für Regeneration und Fettstoffwechsel können ganz individuell ermittelt werden. Diese Diagnostik kann man inzwischen in vielen guten Fitnessstudios und Arztpraxen durchführen lassen. Lohn ist ein individueller auf den Probanden abgestimmter Trainingsplan, der maximalen Erfolg verspricht und alle Gegebenheiten berücksichtigt und umfasst. So macht das Training Spaß, ist gesundheitsfördernd und erfolgreich.



Tipps zur Vermeidung von Nebenwirkungen der CPAP-Therapie

Jede effektive Therapie, ob medikamentös, mechanisch oder operativ, ruft Nebenwirkungen hervor. Auch in der CPAP-Therapie können Nebenwirkungen auftreten, die in der folgenden Übersicht nach abnehmender Häufigkeit sortiert sind:

Druckstellen im Gesicht

Sie können durch die sorgfältige Auswahl und Anpassung der Maske vermieden werden.

In unseren ResMed Healthcare Vertriebsniederlassungen bieten wir Ihnen in Ihrer Nähe eine Vielzahl von verschiedenen Masken an und unterstützen Sie dabei, die für Sie passende Maske zu finden. Diese passen wir dann individuell auf Ihr Gesicht an.

Augenreizungen

Sie entstehen bei der CPAP-Therapie zumeist durch undichte Masken, da hier Luft neben der Maske austritt und zu den Augen strömt. Durch sorgfältige Wahl der optimalen Maskengröße lassen sich diese Augenreizungen von vornherein vermeiden. Ihre ResMed Healthcare Niederlassung bietet eine Vielzahl von Masken an und hilft Ihnen, die Passende zu finden.

Austrocknung der Nasen- und Rachenschleimhäute

Sie treten häufiger auf und verursachen Schwellungen der Nasenschleimhaut und grippeähnliche Symptome. Zur Vermeidung sind beheizbare Atemluftbefeuchter zu empfehlen, die in ResMed-Geräten meist schon integriert oder nachträglich

AirSense™ 10

AUTOSET

APAP-Gerät mit Luftbefeuchter



integrierbar sind. Bei Verwendung einer Nasenmaske kann es im Schlaf zu sogenannter Mundleckage (Öffnen des Mundes) kommen. Dies führt oft zur Austrocknung der Schleimhäute. Hier hilft die Umstellung auf eine Mund-Nasen-Maske (Full Face Maske).

CompAct Services™ – Lassen Sie sich helfen

Die exklusiv bei ResMed Healthcare erhältlichen CompAct Services können Ihnen den Therapieeinstieg erheblich erleichtern. Da es gerade in der Therapieanfangsphase gehäuft zu Problemen kommt, hilft moderne Telekommunikation, den engen Kontakt zu Ihnen zu halten. Begleitende Nähe ohne Zwang. Wenn Sie uns erlauben, Ihre Therapiedaten zu empfangen, kümmern wir uns gerne um Sie.

Unsere Empfehlung

Lassen Sie sich im Schlaflabor, in dem Sie auf ein Gerät eingestellt werden, ausführlich beraten und verschiedene Modelle zeigen. Beachten Sie, dass die neuen Geräte aus gutem Grund weiterentwickelt wurden – denn nur ein flüsterleises und gut ausgestattetes Atemtherapiesystem ermöglicht Ihnen auf Dauer eine erfolgreiche Therapie. Mit unseren ResMed-Atemtherapiegeräten

können Sie sicher sein, mit bester Technik und höchster Qualität versorgt zu werden.

Hilfe und Beratung bekommen Sie auch in Ihrer ResMed Healthcare Niederlassung vor Ort. Hier stehen Ihnen qualifizierte Fachkräfte mit Rat und Tat zur Seite. Gerade zu Beginn der Atemtherapie sind manchmal noch Fragen offen. Bei ResMed erhalten Sie kompetente und freundliche Unterstützung. Eine Übersicht der ResMed Healthcare-Standorte finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre oder unter www.ResMed-Standorte.de.

Und denken Sie daran:

So wie eine Brille eine Sehhilfe ist, ist die CPAP-Therapie eine Atemhilfe. Sie trägt entscheidend dazu bei, Ihre Lebensqualität zu steigern und mögliche Folgeerkrankungen zu vermeiden. Mit der Atemtherapie tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Am Anfang braucht es etwas Zeit, um sich an die Therapie zu gewöhnen. Doch schon bald ist die Anwendung der Maske im Schlaf genauso Gewohnheit wie das abendliche Zähneputzen.



Selbsthilfegruppen

Viele Menschen, die an Schlafapnoe leiden, haben den Wunsch, mit anderen Betroffenen über ihre Krankheit zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen, aufzuklären und zu helfen. Aus diesem Bedürfnis heraus entstanden die Selbsthilfegruppen für Patienten. Mit der zunehmenden Sensibilisierung für Schlafapnoe ist ihre Zahl, wie auch die der Patienten, in den letzten Jahren beachtlich gestiegen.

Betroffene helfen Betroffenen

Sicherlich gibt es auch in der Nähe Ihres Wohnortes eine Selbsthilfegruppe. Hier treffen Sie auf engagierte Mitmenschen, die selbst Patienten sind. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie den Verdacht haben, selbst an Schlafapnoe zu leiden, dann zögern Sie nicht: Gehen Sie zu Ihrem Arzt. Wenn Sie jemanden kennen, der von Schlafapnoe betroffen sein könnte, sprechen Sie das Thema an. Man wird es Ihnen danken!

Denken Sie einfach daran: Schlafapnoe kann mit sehr gutem Erfolg therapiert werden. Schwere Folgeerkrankungen treten dann gar nicht erst auf und Betroffene finden wieder einen erholenden gesunden Schlaf. Vergessen Sie nicht: Gesunder Schlaf ist die beste Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Unser Service für Sie

Wir erleichtern Ihnen den Therapieeinstieg und zeigen Ihnen zu Beginn die einfache Handhabung unserer Geräte und Masken. Wann immer Probleme auftreten sollten, finden wir gemeinsam eine Lösung.

- Umfassende Beratung bei schlafbezogenen Atmungsstörungen sowie respiratorischen Atemwegserkrankungen
- Hilfe beim Therapieeinstieg
- Maskenberatung und -anpassung
- Geräteeinweisung und -wartung
- Therapiebegleitung und -kontrolle
- Ausgabe von Leihgeräten
- Schulungen
- Umfassende Versorgung mit Zubehör und Ersatzteilen
- Ansprechpartner für Kliniken, Krankenkassen, Patienten und Angehörige



Haben Sie uns auch schon im Internet besucht?

In unserem Online-Shop finden Sie Produkte rund um Ihre Therapie www.ResMedShop.de

Gerne für Sie da

Unser Service für Patienten

Unsere ResMed Healthcare Filialen gewährleisten die bestmögliche Patientenversorgung vor Ort. Damit ist ResMed Healthcare durch das flächendeckende Servicenetz sowohl für Kliniken als auch für den ambulanten Bereich ein nationaler Partner mit regionaler Kompetenz. Wir stehen für alle Fragen der Therapiebegleitung und -kontrolle direkt an der Seite der Patienten.

Kompetente Beratung – für anhaltenden Therapieerfolg

Wir stehen unseren Patienten bei allen Fragen und Wünschen rund um die Therapie zur Seite. Wir beraten individuell, umfassend und kompetent. Außerdem halten wir in unseren Niederlassungen ein großes Sortiment an sinnvollen therapiebegleitenden Produkten vor, die helfen, die Lebensqualität aktiv zu steigern. Bei einem persönlichen Termin nehmen wir uns gerne Zeit für unsere Patienten.

Maskenauswahl und -anpassung

Der Therapieerfolg hängt vor allem davon ab, ob der Patient nachts die richtige Maske trägt. Sie muss dicht abschließen und angenehm sitzen. Wir helfen unseren Patienten bei der Auswahl der passenden Maske. Darüber hinaus unterstützen wir dabei, den Therapiekomfort zu steigern und die Therapie noch effizienter zu gestalten.



Therapiebegleitung und -kontrolle

Vom ersten Tag der Therapie an stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Unsere Kompetenz und unser reichhaltiges Produktsortiment erlaubt es uns, individuelle Lösungen zu finden. Gerne beraten wir auch bei allgemeinen Fragen zur Schlafhygiene.

<p>Bad Oeynhausen Herforder Straße 22 32545 Bad Oeynhausen filiale-bad-oyeynhausen@resmed.de</p> <p>Bad Reichenhall Salzburger Straße 16 83435 Bad Reichenhall filiale-bad-reichenhall@resmed.de</p> <p>Balingen Hauptwäsen 1 72336 Balingen filiale-balingen@resmed.de</p> <p>Berlin Linienstraße 215 10119 Berlin filiale-berlin@resmed.de</p> <p>Bielefeld Detmolder Straße 61 33604 Bielefeld filiale-bielefeld@resmed.de</p> <p>Blaubeuren Weilerstraße 41 89143 Blaubeuren filiale-blaubeuren@resmed.de</p> <p>Chemnitz Leipziger Straße 137 09113 Chemnitz filiale-chemnitz@resmed.de</p> <p>Dillingen Bischof-Freundorfer-Straße 11 89407 Dillingen filiale-dillingen@resmed.de</p> <p>Dortmund Freie-Vogel-Straße 391 44269 Dortmund filiale-dortmund@resmed.de</p>	<p>Dresden Lockwitzer Straße 23 - 27 01219 Dresden filiale-dresden@resmed.de</p> <p>Dülmen Lüdinghauser Straße 49 48249 Dülmen filiale-duelmen@resmed.de</p> <p>Düsseldorf Kreuzbergstraße 69 40489 Düsseldorf filiale-duesseldorf@resmed.de</p> <p>Düsseldorf Grand Arc Luise-Rainer Str. 6-12 40235 Düsseldorf filiale-duesseldorf-grandarc@resmed.de</p> <p>Essen Am Handelshof 1 45127 Essen filiale-essen@resmed.de</p> <p>Frankfurt (Höchst) Emmerich-Josef-Straße 40 65929 Frankfurt filiale-frankfurt@resmed.de</p> <p>Freiburg Breisacherstraße 149 79110 Freiburg filiale-freiburg@resmed.de</p> <p>Hagen Kampstraße 2 58095 Hagen filiale-hagen@resmed.de</p> <p>Hamburg Großer Grasbrook 19 20457 Hamburg filiale-hamburg@resmed.de</p>	<p>Hannover Adolf-Emmelmann-Straße 8 39116 Magdeburg 30659 Hannover filiale-hannover@resmed.de</p> <p>Hemer Im Ohl 35 58675 Hemer filiale-hemer@resmed.de</p> <p>Herne Hordeler Straße 5 44651 Herne/Wanne-Eickel filiale-herne@resmed.de</p> <p>Kempten Bucher Hang 2 87448 Waltenhofen filiale-kempten@resmed.de</p> <p>Kirchen Hammer Straße 15 57548 Kirchen filiale-kirchen@resmed.de</p> <p>Köln Aachener Straße 382 50933 Köln filiale-koeln@resmed.de</p> <p>Landshut Robert-Koch-Straße 2 84034 Landshut filiale-landshut@resmed.de</p> <p>Leipzig Brühl 67 04109 Leipzig filiale-leipzig@resmed.de</p> <p>Leonberg Römerstraße 121 71229 Leonberg filiale-leonberg@resmed.de</p>	<p>Magdeburg Halberstädter Chaussee 123 C 39116 Magdeburg filiale-magdeburg@resmed.de</p> <p>Mannheim Augustaanlage 50 / Ecke Gluckstraße 68165 Mannheim filiale-mannheim@resmed.de</p> <p>Mönchengladbach Rudolfstraße 10 / Eingang M 41068 Mönchengladbach filiale-moenchengladbach@resmed.de</p> <p>München Fraunhoferstraße 16 82152 Martinsried filiale-muenchen@resmed.de</p> <p>Münster Hammer Straße 247 48153 Münster filiale-muenster@resmed.de</p> <p>Neumünster Kuhberg 28 24534 Neumünster filiale-neumuenster@resmed.de</p> <p>Neutraubling Sudetenstraße 5a 93073 Neutraubling filiale-neutraubling@resmed.de</p> <p>Nürnberg Kirchenweg 17 90419 Nürnberg filiale-nuernberg@resmed.de</p> <p>Oldenburg Hauptstraße 85 26131 Oldenburg DLZ-Oldenburg@resmed.de</p>	<p>Osnabrück Lengericher Landstraße 11 b 49078 Osnabrück filiale-osnabrueck@resmed.de</p> <p>Paderborn Leostraße 41 33098 Paderborn filiale-paderborn@resmed.de</p> <p>Ulm Rosengasse 15 89073 Ulm filiale-ulm@resmed.de</p> <p>Wangen Kirchenstraße 3 88239 Wangen filiale-wangen@resmed.de</p> <p>Weimar Ahornallee 2 99428 Weimar-Legefelf filiale-weimar@resmed.de</p> <p>Würzburg Barbarastraße 10 970784 Würzburg filiale-wuerzburg@resmed.de</p>
---	--	---	--	---

Wir sind für Sie unter der Service-Hotline **0800 2 777 000** erreichbar.
Nähere Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie auch online unter: www.resmed-standorte.de

*Ich hätte nie gedacht, dass Schlaftherapie
für unterwegs so effektiv sein kann.
Jetzt wache ich auf und weiß es.*



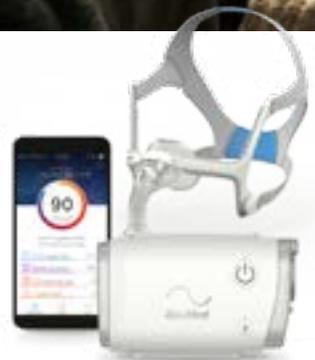
Endlich wieder gut schlafen

Klein, smart und kompromisslos gut – AirMini Solutions.
Die kompakte Lösung von ResMed für erholsamen Schlaf
auch unterwegs.

[ResMed.com/AirMini](https://www.resmed.com/AirMini)



ResMed | Healthcare



AirMini™ Solutions

Vertrieb durch: ResMed GmbH & Co. KG, Fraunhoferstraße 16, 82152 Martinsried, Tel. 089 9901-00, Fax 089 9901-1055, E-Mail reception@resmed.de
Informationen zu weltweiten Geschäftsstellen von ResMed finden Sie auf unserer Website unter www.resmed.com. Alle genannten Marken sind Marken der ResMed Unternehmensgruppe und sind beim Patent- und Markenamt in den USA registriert. © 2021 ResMed GmbH & Co. KG · Art.-Nr. 101758 / 24, Obj.-ID. C18056 - 24 - 08 21