

Ruhelos durch die Nacht

Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Krankheit – ein Ehepaar aus Bergen-Enkheim klärt auf

Von Stefanie D. Stobbe

Nacht für Nacht konnte Helga Schumde in ihrem Schlafzimmer in Bergen-Enkheim kein Auge zumachen. Zu laut war das Schnarchen ihres Mannes Gerhard. In den Köpfen vieler älterer Ehepaare wird diese allnächtliche Lärmbelästigung als Tatsache verarbeitet und zum Teil über Jahre erduldet. Doch Schnarchen birgt auch Gefahren, zumal es ein unüberhörbares Symptom für eine sehr ernstzunehmende Krankheit sei: Schlafapnoe. „Unbehandelt führen die nächtlichen Atemaussetzer

auch zu Folgeerkrankungen im Herz-Kreislauf-System, hier sind zum Beispiel Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen zu nennen. Deswegen ist es wichtig, die nächtlichen Atemstörungen möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Ein Patient sollte zur Abklärung zum Arzt gehen, wenn entweder nächtliche Atemstillstände von dritter Seite festgestellt wurden oder wenn der Patient am Tage müde und abgeschlagen ist trotz ausreichender Schlafmenge“, rät Experte Dr. Ulrich Brandenburg.

Das weiß auch der Frankfurter Gerhard Schumde und ging vor etwa zwanzig Jahren das Thema Schnarchen an. „Ich fühlte mich tagsüber einfach müde und schlapp. Das war kein schöner Zustand und ich musste etwas ändern“, berichtet der Bergen-Enkheimer.

Müdigkeit am Tag

Durch die Atemstillstände ist der Schlaf des betroffenen Patienten nicht mehr erholsam und schwer gestört. Dies führt im Verlaufe der Erkrankung zu einer erheblichen Müdigkeit am Tage bis hin zu einer unfreiwilligen Einschlafneigung. Hierdurch besteht wiederum ein erhöhtes Unfallrisiko, zum Beispiel im Straßenverkehr. So auch bei Gerhard Schumde, der immer wieder mit Sekundenschlaf hinter dem Steuer zu kämpfen hatte.

Ein Lungenfacharzt verwies Schumde in ein Schlaflabor, schließlich ließ sich der damals 48-jährige operieren. Jedoch ohne Erfolg. Erst ein Beatmungsgerät, das Schumde nun Nacht für Nacht trägt, verschafft ihm – und vor al-

lem auch seiner Frau Helga – Erleichterung. Während er die Maske anfangs als störend empfand, hat er sich längst dran gewöhnt und ist morgens ausgeruht. Seit etwas mehr als zwei Jahren ist das Ehepaar Schumde in der Frankfurter Selbsthilfegruppe Schlafapnoe aktiv. Seit einiger Zeit sogar als Sprecher. Ihr Wissen um diese Erkrankung geben die beiden Frankfurter ehrenamtlich an andere Betroffene weiter. „Es ist davon auszugehen, dass mindestens 3 bis 4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung nächtliche Atemstillstände kennt. Die erwachsene Bevölkerung in Deutschland beträgt zurzeit 67 Millionen, somit sind 2,5 bis 3 Millionen Menschen betroffen in Deutschland. Die Zahlen in Hessen sind proportional gleich“, weiß Dr. Brandenburg, der auch Gerhard Schumde in medizinischen Fragen berät.

➔ **Weitere Informationen erhalten Betroffene unter www.shg-frankfurtmain.de oder telefonisch beim Ehepaar Schumde unter (06109) 7128855.**

Atemaussetzer im Schlaf?



Gerhard und Helga Schumde aus Bergen-Enkheim.



TERMINE

Kaisermacher in Frankfurt

Am Donnerstag, 28. April, ab 16 Uhr beschäftigt sich Hannes Pflüger bei einem Stadtgang mit einer bedeutenden Tradition der Stadt: Schon im Mittelalter wurden hier die römisch-deutschen Könige und Kaiser gewählt. Diese Tradition wurde 1356 in der „Goldenen Bulle“ Karls IV. gesetzlich geregelt und machte Frankfurt zur Stadt der Kaisermacher. Treffpunkt für den Stadtgang ist im Foyer des Historischen Museums. ■



Autorin liest

Die Schriftstellerin Susanne Konrad lebt und arbeitet seit 2011 im Dornbusch. Jetzt präsentiert die promovierte Literaturwissenschaftlerin ihren neuen Roman „Die Akademikerin“. Am Donnerstag, 28. April, um 19.30 Uhr ist sie in der Stadtbibliothek Dornbusch (Eschersheimer Landstraße 248, 1. Etage) zu Gast. ■

Mit Mix gewinnen

Personalisierbare Geschenke für Kinder

Wenn endlich der große Tag für die Abc-Schützen naht und die Schule auf sie wartet, sind auch Eltern Feuer und Flamme bei der Vorbereitung: Besonders die Schultüte spielt eine große Rolle, weckt sie doch besonders emotionale Erinnerungen. Doch was soll alles hinein?

Das Label „Dein Kindergeschirr“ aus Frankfurt hat eine wunderschöne und nützliche Alternative gefunden zu Süßigkeiten und Billigspielzeug: personalisierbare Brotboxen und Trinkflaschen, Bretchen und Teller, Stifte und Scheren und in diesem Jahr personalisierbare Turnbeutel – in nostalgischem Design –, die neueste Entwicklung des Onlineshops.



Mix verlost 3 Wertgutscheine im Wert von je 39,80 Euro. Diese Gutscheine können für die beschriebenen und alle anderen Produkte eingesetzt werden. Wer gewinnen möchte, schreibt bis 2. Mai, 11 Uhr eine Mail an

los@mixamittwoch.de, Stichwort: Schulanfang oder versieht den entsprechenden Facebookartikel auf www.facebook.com/mixamittwoch mit einem Like. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Versuch Tempo 30 bei Nacht: erneut Geschwindigkeitsmessungen

Nicht zu schnell unterwegs sein

Ab sofort führt das Straßenverkehrsamt der Stadt im Zusammenhang mit dem seit 22. Juni 2015 laufenden Verkehrsversuch „Tempo 30 bei Nacht“ zum Schutz der Nachtruhe der Anwohner Verkehrs- und Geschwindigkeitsmessungen durch.

Hierbei wird auf den vier für den Versuch ausgewählten Straßenabschnitten der Nibelungenallee/Rothschildallee, Eschersheimer Landstraße, Untermainkai/Mainkai/Schöne Aussicht und Lange Straße (siehe Anlage) die dort angeordnete Geschwindigkeitsbegrenzung

auf 30 km/h zwischen 22 und 6 Uhr nochmals untersucht. Gleichzeitig wird auf sieben möglichen Ausweichrouten die Anzahl der Fahrzeuge erfasst.

Ergebnisse erwartet

Die aus dem Jahr 2015 vorliegenden Ergebnisse haben eine Lärmreduktion durch Tempo 30 in der Nacht bestätigt. „Mit den nun stattfindenden Wiederholungsmessungen soll überprüft werden, ob die erwartete Eingewöhnung an die Geschwindigkeitsbegrenzung

und somit eine weitere Reduzierung des Geschwindigkeitsniveaus eingetreten ist“, sagte Verkehrsdezernent Stefan Majer. Mit der Untersuchung wird darüber hinaus eine Beurteilung der verkehrlichen Auswirkungen erwartet. Die abschließenden Ergebnisse werden voraussichtlich bis zum Jahresende 2016 vorliegen. red

➔ **Weitere Infos zum Verkehrsversuch und erste Ergebnisse unter www.frankfurt.de/tempo30nachts**

Deutsches Down-Sportlerfestival findet zum 14. Mal in Frankfurt statt

Ein Fest für Überflieger

Schon der Auftakt ist ein Knaller: Schauspielerin Carina Kühne („In aller Freundschaft“) und ihr Kollege Joachim Hermann Luger, alias Vater Beimer aus der „Lindenstraße“, eröffnen das Frankfurter Festival am 4. Juni traditionell mit der Nationalhymne. Danach gibt es kein Halten mehr für rund 600 Sportler mit Down-Syndrom, die bei Dutzenden Wettkämpfen ihr Können messen.

Unter den 2500 Zuschauern, die sie dabei anfeuern: Modelscout Peyman Amin und Schauspielerin Felicitas Woll. Zu den langjährigen Unterstützern des von Hexal veranstalteten Festes zählen auch die Schauspieler Tayfun Baydar („Gute Zeiten, schlechte Zeiten“) und Bobby Brederlow, Schirmherr des Festivals. Moderatorin Birgit Schrowange engagiert sich seit vielen Jahren für benachteiligte und krebserkrankte Kinder. Das Down-Sportlerfestival unterstützt sie zum ersten Mal.

Das Angebot für Sportler ist wie immer riesig: Sprinten, werfen, springen, Fußball,



Down-Sportlerfestival findet zum 14. Mal in Frankfurt statt.



Prominente Unterstützung: Birgit Schrowange

Tennis, Judo und Kung-Fu, Tischtennis, 1000-Meter-Lauf, Golf und sogar Reiten gehören dazu.

Ein Basketball-Workshop lädt erstmals dazu ein, Dribbeln und Körbe werfen zu üben. red

Hintergrund

Weltweit anerkannt

Das Deutsche Down-Sportlerfestival ist weltweit das größte und wichtigste Sportfest für Menschen mit Down-Syndrom. Seit 2003 wird es Jahr für Jahr in Frankfurt gefeiert, mittlerweile mit mehr als 2500 Zuschauern, die den rund 600 Sportlern zuzubeln. Das 14. Deutsche Down-Sportlerfestival findet am Samstag, 4. Juni, im Sport- und Freizeitzentrum Kalbach statt. Anmeldungen unter www.down-sportlerfestival.de.