



Dein Schlafapnoe-Fahrplan

Vom Verdacht zur Diagnose

Dieses Dokument hilft dir dabei:

- ✓ Deine Symptome systematisch zu dokumentieren
- ✓ Dich optimal auf den Arztbesuch vorzubereiten
- ✓ Die richtigen Fragen zu stellen
- ✓ Den Weg zur Diagnose zu verstehen

Wichtig: Dieser Fahrplan ersetzt keine ärztliche Diagnose. Er hilft dir, gut vorbereitet zum Arzt zu gehen und deine Symptome strukturiert zu dokumentieren.

Von einem Betroffenen für Betroffene

Nach 8 Jahren undiagnostizierter Schlafapnoe und über 15.000 Stunden CPAP-Therapie weiß ich genau, wie wichtig eine frühe Erkennung ist. Dieser Fahrplan ist das, was ich mir damals gewünscht hätte.

– Marc, Der Schlafapnoe-Kämpfer

Teil 1: Dein 7-Tage Symptom-Tracker

Dokumentiere eine Woche lang deine Schlafqualität. Diese Daten sind Gold wert für deinen Arzt!

Tag	Datum	Schlaf (Std.)	Erholt? (1-10)	Trockener Mund?	Kopfschmerz?	Nachts wach?	Energie (1-10)	Notizen
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								

So füllst du den Tracker aus:

- **Schlaf (Std.):** Wie viele Stunden hast du geschlafen?
- **Erholt? (1-10):** 1 = völlig erschöpft, 10 = perfekt erholt
- **Trockener Mund?:** J = Ja, N = Nein
- **Kopfschmerz?:** J = Ja, N = Nein (morgens nach dem Aufwachen)
- **Nachts wach?:** Wie oft bist du aufgewacht? (z.B. 0, 1, 2, 3+)
- **Energie (1-10):** Deine Energie tagsüber. 1 = keine Energie, 10 = volle Power
- **Notizen:** Besonderheiten (Alkohol, Stress, Sport, Schnarchen bemerkt, etc.)

Tipp: Fülle den Tracker direkt nach dem Aufwachen aus – so sind die Erinnerungen noch frisch. Leg ihn neben dein Bett!

Teil 2: Deine Arztbesuch-Vorbereitung

Welcher Arzt ist der richtige?

Wichtig: Für ein Schlafapnoe-Screening (Polygraphie) gehst du zum **HNO-Arzt** oder **Pneumologen** – NICHT zum Hausarzt! Der Hausarzt kann dich überweisen, hat aber selbst kein Screening-Gerät.

Was du beim Arzt sagen solltest

Sei direkt und konkret. Hier sind Formulierungen, die funktionieren:

- "Ich habe Verdacht auf Schlafapnoe und möchte ein Screening machen."
- "Ich schnarche stark und mein Partner hat Atemaussetzer beobachtet."
- "Ich bin trotz ausreichend Schlaf ständig müde und unkonzentriert."
- "Ich wache morgens oft mit trockenem Mund und Kopfschmerzen auf."
- "Ich habe einen Selbsttest gemacht und möchte das abklären lassen."

Fragen, die du dem Arzt stellen solltest

1. Kann ich ein Homescreening (Polygraphie) bekommen?
2. Wie lange dauert es, bis ich einen Termin im Schlaflabor bekomme?
3. Was passiert, wenn die Diagnose positiv ist?
4. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
5. Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Was du zum Termin mitbringen solltest

- Deinen ausgefüllten 7-Tage Symptom-Tracker (Seite 2)
- Versichertenkarte
- Überweisung (falls vom Hausarzt)
- Liste deiner aktuellen Medikamente
- Notizen zu beobachtetem Schnarchen (von Partner/Familie)

Teil 3: Der Weg zur Diagnose

So läuft der Diagnose-Prozess typischerweise ab:

Schritt 1: Homescreeing (Polygraphie)

Du bekommst ein kleines Gerät mit nach Hause, das du eine Nacht lang trägst. Es misst Atemfluss, Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz und Atembewegungen.

Dauer: 1 Nacht zu Hause | **Kosten:** Wird von der Krankenkasse übernommen

Schritt 2: Auswertung

Der Arzt wertet die Daten aus. Der wichtigste Wert ist der AHI (Apnoe-Hypopnoe-Index) – er zeigt, wie viele Atemaussetzer du pro Stunde hast.

AHI-Wert	Bedeutung	Typische Empfehlung
< 5	Normal	Keine Therapie nötig
5-15	Leichte Schlafapnoe	Ggf. Lagetherapie, Gewichtsreduktion
15-30	Mittlere Schlafapnoe	CPAP-Therapie empfohlen
> 30	Schwere Schlafapnoe	CPAP-Therapie dringend empfohlen

Schritt 3: Ggf. Schlaflabor (Polysomnographie)

Bei unklaren Ergebnissen oder zur CPAP-Einstellung kann ein Aufenthalt im Schlaflabor nötig sein. Dort wirst du eine Nacht überwacht und ggf. wird die Therapie eingestellt.

Schritt 4: Therapie

Bei bestätigter Schlafapnoe bekommst du in der Regel ein CPAP-Gerät. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Die Eingewöhnung dauert einige Wochen – aber danach wirst du dich fühlen, als hättest du dein Leben zurück.

Teil 4: Deine nächsten Schritte

Du hast diesen Fahrplan – jetzt nutze ihn!

Dein Aktionsplan – 3 einfache Schritte

- **Schritt 1:** Ruf heute beim HNO oder Pneumologen an und mach einen Termin
- **Schritt 2:** Fülle bis zum Termin den Symptom-Tracker aus und nimm ihn mit
- **Schritt 3:** Komm in die Community – wenn du bereit bist

Werde Teil der Schlafapnoe-Kämpfer Community!

In meiner kostenlosen Skool-Community findest du:

- Austausch mit anderen Betroffenen
- Praktische Tipps aus 15.000+ Stunden CPAP-Erfahrung
- Antworten auf deine Fragen

➤ www.skool.com/schlafapnoe-kampfer-6582

Wenn du dein CPAP-Gerät bekommst...

...dann starte von Anfang an richtig! Mit dem **Schlafapnoe-Erfolgstagebuch** dokumentierst du deine Therapie, trackst deinen Fortschritt und optimierst deine Einstellungen systematisch.

➤ schlafapnoe-kaempfer.de/schlafstagebuch

Du schläfst trotz CPAP noch schlecht?

Der **CPAP Power-Start** gibt dir in 10 Minuten die wichtigsten Strategien gegen residuale Tagesmüdigkeit – damit du endlich wieder richtig lebst.

➤ schlafapnoe-kaempfer.de/cpap-power-start

Du schaffst das. Ich bin der lebende Beweis.

8 Jahre war ich ein Zombie. Dann kam CPAP. Jetzt lebe ich wieder.
Und das wirst du auch.

Marc

Der Schlafapnoe-Kämpfer

www.schlafapnoe-kaempfer.de