

# Noch immer belächelt

Holger Weigel über Selbsthilfe und Schlafapnoe

**Main-Kinzig-Kreis** (re). Fast 50 Selbsthilfegruppen gibt es alleine unter dem Dach der Sekos Gelnhausen. Vor dem Jubiläum von 30-jährigen Bestehen der Selbsthilfekontaktstellen in Gelnhausen und Hanau (nebenstehender Artikel) hat der Vorsitzende der Sekos Gelnhausen, Ole Schön, mit dem Gründer der Selbsthilfegruppe „Schnarchen und Schlafapnoe“, Holger Weigel (kl. Foto), gesprochen.

## Schön: Sie sind selbst Betroffener. Wie haben Sie von Ihrer Erkrankung erfahren?

Weigel: Mitte der 80er Jahre wurde ich regelmäßig von meiner damaligen Ehefrau geweckt, mit der Aufforderung, mich auf die andere Seite zu drehen, weil ich so laut schnarche. Das Wissen über die Schlafapnoe steckte damals noch in den Kinderschuhen. Meine heutige Lebensgefährtin, die ich 1997 kennenlernte, hatte schon bald notgedrungen das komplette auf dem Markt erhältliche Sortiment an Ohrenstöpseln erfolglos ausprobiert. Wenn sie mich einmal nicht hörte, vibrierten das Bett und die Luft im Raum.

## Wann haben Sie gemerkt, dass Sie handeln müssen?

Eines Tages ereignete sich eine für mich absolut erschreckende Situation: Wir wohnten noch getrennt, trafen uns in meiner kleinen Ein-Zimmer-Wohnung. Eines Morgens wachte ich auf. Das Bett neben mir war leer. Meine Freundin war wegen des Lärms „ausgewandert“. Sie lag im Bad zwischen Badewanne und Toilette, mit dem Kopf 50 Zentimeter neben der WC-Bürste. Der nächste Schuss vor den Bug ließ nicht lange auf sich warten. Gerade hatten wir uns dazu entschlossen – zusammenzuziehen – natürlich kamen nur getrennte Schlafzimmer in Frage. Eines Nachts lief sie an meinem Zimmer vorbei. Es war ungewohnt still. Da sie vermutete, ich sei wach, ging sie hinein. Aber ich war nicht wach. Ich schlief, atmete aber für eine lange Zeit nicht. Am nächsten Morgen erzählte sie mir von meinen Atemaussetzern. Nun bekam ich es mit der Angst zu tun, suchte Hausarzt, Internist, Lungenarzt und HNO auf. Kurz danach wurde ich in ein Schlaflabor überwiesen. Seitdem habe ich die offizielle Diagnose „Schlafapnoe“ und trage in der Nacht eine Atem-

maske, die an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist.

## Wie kamen Sie zur Selbsthilfe?

In den Jahren 2011 und 2012 lernte ich sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld vermehrt Menschen mit ähnlichen Schlafproblemen kennen. Kaum jemand wusste, dass schwere Erkrankungen durch die Schlafapnoe begünstigt werden können. Gleichzeitig wusste ich aber, dass es Selbsthilfegruppen zu vielen Themen gibt. Der damalige Leiter der Frankfurter Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe gab mir viele Informationen. So lernte ich schließlich auch die Selbsthilfekontaktstelle in Gelnhausen kennen.

## Dort haben Sie dann eine eigene Gruppe gegründet...

Richtig. Dr. Roland Bauer gab mir Tipps und begleitete mich im Oktober 2013 zum Gründungstreffen. Seitdem hatten wir mehr als 100 Interessenten mit weit mehr als 500 Besuchen bei unseren Gruppentreffen. Jeden Monat treffen sich je nach Themenschwerpunkt regelmäßig 20 bis 40 Mitglieder.

## Was bedeutet Selbsthilfe für Sie persönlich?

Mir geht es um den persönlichen Kontakt. Den Austausch von Angesicht zu Angesicht kann das Internet nicht ersetzen. Da ich zudem technisch sehr interessiert bin, leiste ich Unterstützung, wenn es um die Wahl passender Masken und Atemgeräte geht. Auch das geht nur im persönlichen Dialog. Leider nutzen immer noch viel zu wenige Menschen das Angebot, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Wir reden in Deutschland immerhin von vier bis acht Millionen Menschen, die von einer Schlafapnoe betroffen sind.

## Warum besuchen nicht mehr Menschen Ihre Selbsthilfegruppe?

Die Gründe sind unterschiedlich. Die einen wollen nichts davon wissen, dass Schnarchen und eventuelle Atemaussetzer lebensbedrohlich werden können. Die Krankheit wird immer noch belächelt. Andere denken, die Teilnehmer sitzen im Kreis, reden nur über Probleme, und alles ist bierernst und traurig. Aber das ist nicht der Fall. Wir haben auch viel Spaß und lernen voneinander, zum Beispiel durch interessante Vorträge.

