

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

Anfang des Jahres 2016 habe ich mit diesen Aufzeichnungen begonnen, um meinen körperlichen und geistigen Zustand zu dokumentieren. Mein Alltag wird zu diesem Zeitpunkt stark durch eine schwere, obstruktive Schlafapnoe beeinträchtigt, Ich schreibe offen über meine Gedanken und Empfindungen, was mir stellenweise schwer gefallen ist.

Statistisch gesehen, geht es vielen Menschen gleich, oder ähnlich wie mir. Mit diesen Aufzeichnungen will ich betroffene Menschen motivieren, sich nicht damit abzufinden, sondern weiter nach Lösungen zu suchen, denn jeder Mensch hat das Recht, ein schönes Leben zu führen! WACHT AUF!!! MACHT WEITER!!! BLEIBT STARK!!! GEBT NICHT AUF!!!

Die Aufzeichnungen von Januar bis Juni 2016 sind nicht datiert, ich habe lediglich geschrieben wenn es mir zeitlich und körperlich möglich und ich konzentriert genug war. Ich hoffe, dass sich niemand durch meine Art und Weise des Schreibens angegriffen oder beleidigt fühlt.

Zu mir:

Ich bin 32 Jahre alt  
184 cm groß  
wiege ca. 92 kg  
bin Raucher (noch ;-))  
trinke gelegentlich Alkohol

Meine Schlafapnoe ist anatomisch bedingt. Die Gewebestruktur meines Gaumensegels ist zu weich, somit klappt die Zunge beim Schlafen nach hinten, drückt das Gewebe (Uvula) mit nach hinten und verschließt die Atemwege.

Laut Bericht vom Schlaflabor habe ich pro geschlafene Stunde ca. 12 Atemaussetzer mit einer Höchstdauer von 2,5 min.

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Depressionen
- massive Tagesmüdigkeit
- Libidoverlust
- eingeschränktes Erinnerungsvermögen
- Refluxstörung

Dies sind nur ein paar der Symptome, welche mich täglich begleiten.

Hier nun mein „Bericht“:

Ich öffne meine Augen.

Mein Mund und meine Nase sind so trocken, als hätte ich mit dem Gesicht in feinem Sand versucht zu tauchen. Der Wecker dröhnt. Ich hebe meinen Arm, welcher sich anfühlt, als hätte er die Nacht eingeklemmt, unter einer befüllten Regentonne, verbracht und drücke die Sleep-Taste am Wecker. Es wird still im Zimmer und sofort fallen mir meine Augen erschöpft wieder zu und ich schlafe nach wenigen Sekunden tief und fest weiter...5 min noch...der Wecker dröhnt erneut das gleiche Lied „Steh auf, los, setz dich wenigstens hin, du musst zur Arbeit“...mit dem Wissen, dass es absolut zwecklos ist und dennoch voller Hoffnung. Die nächsten 5 min bringen mir die ersehnte Entspannung nach dem nächtlichen Überlebenskampf. Ich drücke erneut die Sleep-Taste und bin sofort wieder unansprechbar weggetreten.

Ich wiederhole das Prozedere mehrmals, bis der Blick auf den Wecker mit halboffenen Augen, und auf den Ellenbogen gestützt im Bett liegend, fällt. Die innere Stimme sagt „Los, wenn du jetzt nicht aufstehst, kommst du zu spät“. Ich bin erschöpft. Ich bekomme schwer Luft, mir tut alles weh. Ich will liegen bleiben, solange bis ich ausgeschlafen habe. Bis mein Körper den Schlaf bekommen hat, den er benötigt um fit zu sein. Bis er nicht mehr schlafen will, bis ich wach werde und nicht einfach aufhöre zu schlafen, weil ein neuer Tag beginnt. Aber die Pflichten rufen.

Ich drehe meine Beine aus dem Bett und setze mich auf die Bettkante. Mir ist schwindelig. Mein Kreislauf fährt sehr langsam hoch und ich reibe mir die Augen, habe Angst vor Erschöpfung wieder nach hinten ins Bett zu kippen, weil ich die Hände von der Bettkante weggenommen habe und mich kaum halten kann. Der innere Systemcheck läuft unterbewusst ab... Beine? Spürbar! Aufstehen geht schon? Müsste klappen, ganz langsam. Augen auf? Du musst sehen wo du hinläufst... Wie nach einer durchzechten Nacht, mit übermäßig viel Alkoholkonsum, richte ich mich auf und gehe den einen Meter Richtung Tür, um mich am Rahmen festzuhalten und erneut noch halbschlafend erschöpft zu pausieren... Wann hört das endlich auf???

Kann ich nicht erholt aufwachen und den Tag genießen, nach einer entspannten Nacht?

NEIN, kann ich nicht, ich schlafe ein und beginne zu kämpfen. Adrenalin wird freigesetzt. ATME, ATME... der Überlebensmechanismus des eigenen Körpers springt an...  
Wieder Atemstillstand.

Diesmal fast 2 min, das Herz rast, Schweiß fließt.

Mit einem tiefen Luftholen, als hätte man gerade geschafft aus einem sinkenden Boot die 50 m bis an die Wasseroberfläche ohne Sauerstoffgerät zurückzulegen, beginnt der Körper seine normalen Funktionen wieder aufzunehmen und ruhiger zu werden. Kurzeitig gleichmäßiges Atmen, welches in ohrenbetäubendes Schnarchen übergeht, so laut, dass es, ginge es nach der Berufsgenossenschaft, über dem Bett ein „Gehörschutzpflicht“ - Hinweisschild hängen müsste, endet in plötzlicher Stille, als ist man gerade gerannt und müsse sich nun verstecken und die Luft anhalten, damit man nicht entdeckt wird. Doch der Verfolger schleicht noch in unmittelbarer Nähe. Schon 90 sek, der Körper kann nicht mehr. Es wird warm. Sauerstoffmangel. ALARM... der Verfolger lässt ab und es beginnt von vorn...ATME, ATME...Tief röchelnd, wie nach einem geglücktem Reanimationsversuch, japst der Körper nach Luft. Die Lungen füllen sich, der Sauerstoffmangel wird ausgeglichen, das Herz schlägt wieder normal, die Temperatur senkt sich wieder, der Adrenalinpiegel auch, kurzzeitig gleichmäßiges ruhiges Atmen.

Von alledem bekomme ich selber nichts mit, außer wenn der Wecker klingelt, da wird mir schlagartig wieder bewusst „Du hast überlebt. Ein neuer Tag, vielleicht schaffst du es heute mal, ein bisschen länger wach zu bleiben“. Der Rhythmus ist so eingepegelt, dass ich für den Arbeitsbeginn um 6:00 Uhr, mit 15 min Fahrzeit zur Arbeit, den Wecker auf 4:30 Uhr stelle, damit ich genug Zeit zum Wachwerden habe. Vorbereitungen treffe ich meistens am Vorabend schon, damit ich morgens wirklich wach werden kann. Wenn ich zu erschöpft bin und den Wecker einmal öfter „stumm“ schalte und erst gegen 5:10 Uhr das Bett verlasse, ist das Risiko sehr hoch, dass ich es schaffe mich anzuziehen und fertig zu machen und auch ins Auto zu steigen und loszufahren... und plötzlich, wieder einschlafe... Es ist schwer, sich damit zu arrangieren.

ICH HABE EINE SCHWERE OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE und Angst!

Konzentrationsschwierigkeiten, eingeschränktes Erinnerungsvermögen, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen, Druck auf den Augäpfeln durch zwanghafte Inanspruchnahme, Gereiztheit aufgrund von ungewollter Erschöpfung, Selbstzweifel, abwesend wirkendes und desinteressiertes Erscheinungsbild, Augenringe im schlimmsten Cracklook, beeinträchtigte Wahrnehmung der Umgebung, der unausweichliche Druck sich zu normalen Sachen zwingen zu müssen, wie ein normaler Mensch leben zu wollen, Motivation zu finden in dem was man macht, anderen Gegenüber ignorant zu wirken, sich dem ständigen Verlangen nach Ruhe und Entspannung entgegenstellen zu müssen, um für ein paar Stunden am Tag normal zu funktionieren, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Verzweiflung gegenüber Familie und deren selbstverständlichem Anspruch an der Teilhabe des Alltags sind meine täglichen Begleiter. Und das um anschließend körperlich und seelisch völlig erschöpft am Abend ins Bett zu fallen und zu wissen, ab jetzt schwirren nur noch kurz Gedanken umher, dann schaltet sich der Kopf aus und der Körper beginnt erneut allein ums Überleben zu kämpfen.

Für Träume fehlt die Energie, die Gedanken vor dem „Wegtreten“ reduzieren sich auf die wichtigsten Ereignisse und die Prioritäten, die man sich selber setzt. Meist gelenkt von Abhängigkeiten, welche in den kurzen Wachphasen großen Einfluss haben. So z.B.: „Wie kann ich meinen Arbeitsumfeld angenehmer gestalten?“  
„Reicht meinem Arbeitgeber meine Leistung? Bin ich mein Geld wert?“  
„Wie kann ich noch effektiver arbeiten?“ ...und AUS...

Bevor ich mir Gedanken über das Wohlergehen meiner Familie, über die finanzielle Situation, oder über die Erziehung meiner Tochter machen kann, ist mein Kopf schon aus.

Kein Standby und auch kein Energiesparmodus, AKKU LEER, heißt aus!

Jegliche Versuche mich spontan zu wecken oder zum Aufstehen zu motivieren, sind bisher mit Geschrei und Gemotze der übelsten Art und Weise meinerseits honoriert und in 98% der Fälle nicht einmal von mir wahrgenommen worden.

Tiefschlafphasen, welche das höchste Entspannungspotenzial haben, erreiche ich gar nicht erst, da die Abstände der Atemaussetzer einfach zu kurz sind.

Ich kann nicht mehr!!!

Ich sitze im Garten, ich bin vor 45 min aufgestanden. Noch immer fällt es mir schwer, mein Umfeld vollständig wahrzunehmen. Meine Frau sitzt, mit einer gemeinsamen Freundin, ca. 15 Meter entfernt am Tisch und erzählt.

Ich sitze im Nachtzeug einfach da, Kaffeetasse und 3 Kekse neben mir, Zigarette in der Hand und versuche meine Wahrnehmung zu fokussieren.

Es ist warm hier, solange die Sonne auf mich scheint.

Ich höre Baustellenlärm von nebenan.

„Willst du dich nicht zu uns setzen?“ fragt meine Frau.

„Ich frühstücke gerade.“ ist meine spontane Antwort, um mich nicht unnötig bewegen zu müssen.

Es ist 11:10 Uhr und ich habe noch gut 2 Stunden Zeit, bevor meine Spätschicht beginnt.

Die Sonne verschwindet, es wird kühl.

Zigarette ist alle. Ich stehe auf und gehe nach drinnen. Auf dem Weg dahin fragt meine Frau, ob ich die Zeit noch nutzen würde, um einen Teil der Gartenfläche zu mähen.

Im Kopf kreist: „Du musst Funktionieren. Du kannst dich nicht immer entziehen. Es gehört zu deinen Aufgaben“ ... Immer noch habe ich das Gefühl, nicht ganz da zu sein, weil ich feststelle das meine eigene innere Motivationsstimme gegen den Drang, noch Ruhe haben zu wollen, diskutiert.

Ablenkung vom Wesentlichen, detailverliebt Zeit schinden um die anstrengende Hauptaufgabe hinauszuzögern.

Der Rasenmäher läuft, ein Bowdenzug war verklemmt und die Zündkerze war mal wieder nass.

Ich fahre die erste Bahn Richtung Zaun und bleibe vor einem Hundehaufen stehen. Einfach drüber fahren? Nein, das stinkt, könnte rumspritzen. Igitt... Erstmal eine Schaufel holen um den Haufen zu entfernen. Es sind einige Haufen, aber ich mache es ordentlich, denn so bin ich.

Meine Frau fragt, ob sie weiter mähen soll während ich die Haufen wegmache. Aggressiv antworte ich „NEIN, du hast gefragt ob ich mähe und ich habe gesagt ich mähe den Rasen, also mähe ich auch...“

Das hat sie nicht verdient!!

Abgesehen davon ob sie nachvollziehen kann, dass ich es wirklich eklig finde über Hundehaufen zu mähen und es aber als gute Methode Zeit zu schinden ansehe, plagt mich sofort ein schlechtes Gewissen weil ich so forsch war... Weiß sie, wie es mir geht?

Oft bezeichnet sie mich als lahm, Schneckentempo ist genau meins, sagt sie.

Für mich ist es eine effektive Einteilung meines Energiehaushaltes und ein Großteil davon ist für die Erledigung meiner Arbeit in der Firma, welche mir meinen monatlichen Lebensunterhalt sichert, vorgesehen.

Versteht sie das?

Setze ich vielleicht meine Prioritäten falsch?

Existenzsicherung der Familie, oberste Priorität!

Eigene Gesundheit? Wenn dafür Zeit bleibt!

Fordert sie zu viel, oder bin ich zu leistungsschwach?

Ist ihre Erwartung zu hoch oder meine Ressourcen zu niedrig?

Jeden Tag mit einem immer kleiner werdenden Energiehaushalt planen zu müssen und nie zu wissen, wann er erschöpft ist, kotzt mich an.

Meistens spüre ich wenn es kritisch ist. Einige Verhaltensmuster vermeide ich bewusst, weil ich weiß, dass ich mein körperliches Verlangen nicht unterdrücken kann.

Nach der Arbeit 5 min auf's Sofa setzen. Mir fällt der Kopf in den Nacken und ich schnarche, ob ich will oder nicht...

Abends neben ihr ins Bett legen und erzählen und ich schlafe, während sie mit mir spricht, ein. Ich komme mir unhöflich und abweisend vor.

„Komm und leg dich zu mir.“ Solche Anfragen lehne ich systematisch ab.

Das Bett ist ein Ort der Ruhe, dahin gehe ich zum Schlafen, nicht zum Erzählen!

Und jedes Mal tut es mir weh, aber ich kann mich einfach nicht wachhalten in liegender Position.

Erst wenn ich nicht alle Fragen wiederhole, erst wenn ich keine Denkpausen brauche um zu antworten, erst wenn ich reagiere ohne es in Frage zu stellen ob es gelingt, weil ich weiß, dass ich es kann, erst dann bin ich wirklich wach.

Diesen Zustand versuche ich zu erreichen bevor meine Schicht beginnt, da mein Arbeitgeber keine Rücksicht auf mein persönliches Wohlbefinden nimmt, bzw. weiß er nichts von meinem Zustand und der Art wie es mich beeinträchtigt. Wäre für ihn auch schwer vorstellbar, denke ich mir.

Alle Reserven aufheben um den Erwartungen zu entsprechen und den vollen Einsatz zur Verfügung zu stellen, mit dieser Motivation beginne ich die Schicht.

Für alles andere bleibt am Tage wenig bis gar keine Energie übrig. Vieles wird zur Tortur, einfachste Sachen bedürfen einer inneren Überwindung.

Gereiztheit, Unausgeglichenheit, Wut, Hilflosigkeit lassen viele Situationen in nichtgewolltem Licht erscheinen und erschweren jede Beziehung.

Ich will keine Schwäche zeigen. Auch ist es widersprüchlich in der Gesellschaft, wenn ein kräftiger Kerl sagt ich bin zu erschöpft, ich kann das nicht, es tut mir leid.

Verzweiflung ist der Begleiter in den Schlaf, weil feststeht, es wird nicht besser, es bleibt so oder wird schlimmer.

Was kann ich machen?

2:20 Uhr, 20.04.2016: Ich muss ins Bett.

Ich werde immer unzuverlässiger, oft sage ich Ja zu irgendwelchen Sachen, um das Gefühl ich sei faul oder schwach nicht unnötig zu verstärken. Meist erinnere ich mich schon nach 15 min nicht mehr daran, um was es ging und riskiere somit die Aussage, ich würde nicht zuhören oder mich nicht interessieren für mein Gegenüber. Zu allem Übel trifft dies meist meine Frau.

Der Grad der Entscheidungen wird schmaler. Geht es wirklich um gesundheitliche Probleme, welche behoben werden müssen/ sollten, oder ist es wie immer der Drang nach Ruhe, den der Körper signalisiert und welchem man sich so gern nachgeben möchte?

Realität und Vorstellung liegen dicht bei einander und manipulieren sich gegenseitig.

Ich habe vor 2 Wochen festgestellt, dass eine Füllung an meinem Backenzahn gebrochen ist. Es verursacht keine Schmerzen und ich will einen Termin beim Zahnarzt machen, schiebe es allerdings vor mir her, da es mich bisher nicht beeinträchtigt.

Kauen, trinken, sprechen, alles geht ohne Schmerz nun schon seit 1 Woche.

Ok... kein Problem...

Der Riss wird, mit der Zunge ertastet, spürbar größer. Ich werde nicht um den Besuch beim Zahnarzt rumkommen, aber noch nicht...

Während der Schicht fahre ich mit meiner Zunge immer wieder über den Zahn und stelle eine Beule am äußeren Zahnfleisch fest. Mist, was ist das jetzt? Es tut doch nicht weh. Egal, es stört. Morgen, vor Beginn der Schicht, gehe ich zum Arzt...

Beim Arzt angekommen heißt es, der Zahn ist schon länger tot und hat auch schon eine Wurzelfüllung bekommen. Auf dem Röntgenbild kann man eine Entzündung erkennen, welche vom Kiefer ausgeht und nicht vom Zahn. Um diese in den Griff zu bekommen muss der Zahn raus... also: Vor-Ort-Operation!!!

Zahn raus, Kieferknochen ist schon angegriffen. Unter lokaler Betäubung wird das Loch zugenäht. Sie wird mich für heute krankschreiben, da ich mich nicht unnötig anstrengen soll und um eine bessere Wundheilung zu gewährleisten. Ist mir recht, das muss sein. Ich kann so nicht arbeiten. Der Arzt hat es so gesagt, nicht meine Entscheidung.

Ich sehe die Möglichkeit, zuhause ohne schlechtem Gewissen mein Nachtzeug wieder anziehen zu können und im Bett ein bisschen Energie zu tanken. Vom Arzt verordnet quasi. Hätte ich verhindern können, hab ich aber nicht.

Ich habe diesen Werdegang nicht erhofft und auch nicht herbeigesehnt. Dennoch kommt es mir gelegen. Da könnte sich der Arbeitgeber querstellen wie er will, ärztliche Entscheidungen stellt man nicht in Frage.

Ich habe die Signale meines Körpers zu lange ignoriert und mich selber mit dem Rhetorikatz „So was kann mir nicht passieren, dafür bin ich viel zu stark“ beruhigt.

Ich liege auf dem Fußboden neben dem Bett, mache die Augen auf und sage mir „Steh auf.“, doch nix passiert.

Scheinbar kann mein Körper meine Gedanken gerade nicht in Befehle umsetzen.

Gefangen im eigenen Körper...Bewegungsunfähigkeit.

„Geh zum Arzt.“ sagt meine Frau.

Ich fühle Ängste, welche ich kaum in Worte fassen kann. Ich stehe sprichwörtlich neben mir und schaue wie ich auf dem Boden liege und gedanklich mein Leben, meine Gesamtsituation betrachte.

Es sind Gedanken die ich nicht kenne, die sich auch nicht beschreiben lassen, aber Angst hervorrufen.

Was denken die Kollegen von mir?  
Was denkt der Chef?  
Sieht man meine Erschöpfung?

Kann ich die Fassade des kräftigen Arbeiters, der geschäftlich und privat immer sauber trennt, aufrechterhalten?  
Trage ich meine Unsicherheiten wie ein Umhängeschild?  
Oder sind meine Probleme so unscheinbar?  
Bin ich selbstbewusst genug, um zu sein wer ich bin?  
Oder bin ich so erschöpft, dass ich spiele wer ich sein soll?  
Wenn ja, spiele ich gut? Oder fehlt mir das Talent dazu?  
Fragen sich die Leute schon, wann die Fassade bröckelt oder kommt es für alle unerwartet?  
Es bietet niemand seine Hilfe an. Ich frage aber auch nicht!  
Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, aber sich das bewusst zu machen ist ein Prozess, welcher meistens erst abgeschlossen ist, wenn für alle ersichtlich ist, dass man Hilfe braucht.  
Denn bis dahin geht es alles ja noch allein, also braucht man keine Hilfe.

Milchmädchenrechnung!!!!

Ich würde ohne meine Frau im Dreck ersticken und wäre hoch verschuldet für Sachen, welche ich nicht einmal wirklich bräuchte, aber haben wollte.

So ist mein Zuhause sauber und Schulden habe ich für Weiterbildung gemacht, für uns, um bessere Jobs zu bekommen und letztendlich bessere Grundlagen für das Familienwohlbefinden zu schaffen..

Ich brauch auch jetzt noch Hilfe, aber auch mein Tag hat nur 24 Stunden.

Also Verzicht und nur im Notfall wird Hilfe aktiv gesucht.

Kann es so weitergehen?  
Sollte es so weitergehen?  
Gibt es ein Ziel? Ist es alles eine Frage der Zeit bis es zusammenbricht?  
Lebe ich in meinem eigenen Kartenhaus, behalte immer eine Etage als Existenzminimum und der Rest wird je nach Bedarf eingesetzt oder verpfändet?

Ich bin kreativ, lösungsorientiert, einfallsreich und habe viele Ideen. Doch keine Energie und Zeit sie umzusetzen.

Und Geld um mir „Zeit“ zu kaufen habe ich auch nicht. Also nutze ich die Zeit, um die Fixkosten zu erwirtschaften und für den Rest bleibt nicht viel übrig.

9 Stunden Arbeit inkl. An- und Abfahrt.  
8 Stunden schlafen  
1 Stunde waschen, entspannen, Mails checken  
2 Stunden einkaufen  
4 Stunden für die Familie

Egal wie, zu wenig...

Der „Fühl-dich-wie-ein-schlechter-Vater-Tag“

Ich schrecke hoch, es ist 8:45 Uhr. Ich höre die Stimme meiner Tochter, wie sie auf mich einredet. Sie klingt traurig.

Ich reibe mir die Augen und langsam wird das Bild scharf.

Meine Tochter steht an meinem Bett mit Tränen in den Augen und fuchtel wild mit ihren wunderschönen kleinen Händen in der Luft. Ihre Stimme zittert und der Ton hört sich enttäuscht an.

„Papa, du wolltest mich zur Musikschule fahren. Jetzt komme ich zu spät...“

Tag der offenen Tür. Stimmt, der ist heute. Um 9:00 Uhr geht es los.

Vor der Tür wartet ein Vater einer Klassenkameradin meiner Tochter im Auto und will sie mitnehmen. Aber sie will, dass ich sie fahre, wie versprochen.

Wir haben ihr nicht gesagt, dass ein anderer Papa die Kinder einsammelt und ich dachte, es ist nicht relevant.

Falsch gedacht!

Sie steht da und Tränen kullern an ihrem makellosen Kindergesicht herunter, das tut weh.

Ich sage ihr, dass sie sich beeilen soll wenn sie noch mit will, doch sie beharrt darauf mit mir zu fahren oder gar nicht.

Enttäuscht, wütend, stampfend verlässt sie mein Zimmer.

Ich zerbreche innerlich. Ich habe es verbockt.

Wird sie es später noch wissen? Wird sie mir dies verzeihen?

Ist ihre zarte Kinderseele so stark, dass sie darüber hinwegsieht, während ich daran kaputtgehe?

Ich zerstöre meine Familie. Ich will es nicht, aber ich bin zu schwach dagegen anzukämpfen. Zu hilflos einen Weg zu finden.

Ich liebe meine Familie, meine Tochter, meine Frau. Sie sind wundervoll und haben einen Vater und Mann verdient, der für sie da ist, der für sie kämpft, der sie zum Lachen bringt, der sie versorgt und der sie liebt.

Ich versinke in Depressionen über meinen scheinbar nicht änderbaren Zustand und dem damit verbundenen Leid, welches ich meiner Familie zufüge ohne es bewusst zu wollen.

Ich will mich damit nicht abfinden. Es fehlt mir an Kraft dagegen vorzugehen, meine Energie reicht nicht aus. Ich fühle mich schwach, ausgelaugt, minderwertig. Sie haben etwas Besseres verdient.

Ich hoffe Tag ein Tag aus etwas zu finden was mir hilft.

Es fällt schwer Termine für HNO Untersuchungen wahrzunehmen, denn meist schlafe ich im Wartezimmer ein und gebe Schnarchkonzerte.

Bisher waren alle Maßnahmen ohne anhaltenden Erfolg.

3 monatige Kur mit Nasensalbe für Schleimhautbefeuchtung: nix.

Snore menderer aus dem Internet, eine Art Gebisschiene welche den Kiefer hält damit die Atemwege frei bleiben, hat nur zu Kiefer-, Kopf- und Zahnschmerzen geführt und wurde meistens von mir nachts unbewusst ausgespuckt, da sie nicht fixiert ist.

30 Tage Testphase: nix.

Zurückgeschickt und fertig.

Bücher gelesen über richtiges Liegen auf dem Bauch und die Positionen der Gliedmaßen, damit man sich nachts auch nicht dreht. Vergeblich.

Einen Rucksack, ausgestopft mit einem Kissen damit der Körper, wenn man in Bauchlage eingeschlafen ist, sich nicht wieder auf den Rücken dreht. Mist, ich wache morgens auf mit höllischen Rückenschmerzen. Liege mit einer fast perfekt ausgeführten Brücke im Bett und röchle vor mich hin, während ich versuche mich von dem Rucksack runterzudrehen.

Ich war im Schlaflabor, wo mir ein Unterdruckgerät verschrieben wurde, ein so genanntes CPAP, das sehr gewöhnungsbedürftig war.

Man muss jeden Abend eine Maske aufsetzen, welche die komplette Nase umschließt und mit leichtem Luftdruck, ähnlich eines Minikompressors, durchgehende Zirkulation in den Atemwegen verursacht. ABER, ICH SCHLIEF BESSER!!!

Ich wollte es wissen. Jeden Morgen musste ich den Schlauch, die Maske und den Behälter für Wasser, das war in meinem Fall ein zusätzliches Modul für die Befeuchtung der Nasenschleimhäute, säubern und abends, nachdem ich meiner Familie Gute Nacht gesagt habe, die Maske aufsetzen und damit einschlafen.

Nach ca. 4 Monaten merkte ich eine spürbare Verbesserung meiner Schlafqualität. Es war ein nerviges Prozedere mit den ganzen Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen, aber es brachte mir etwas. Ich wachte auf und war entspannt. WAHNSINN. Ich hatte das Gefühl, mir reichen 3 Stunden Schlaf um 48 Stunden wach bleiben zu können.

Der Ausschlag, die Druckstellen und Rötungen um die Nase herum waren absolut akzeptabel, zumal ich nach Rücksprache mit dem Schlaflabor noch eine zweite Form der Maske bekam, welche nicht so monströs ausgeprägt war, sondern sich lediglich auf die Nasenlöcher beschränkte. Ich war glücklich, ich hatte mein Leben zurück, ich konnte wieder genießen aktiv zu sein und Zeit haben. Bis eines Nachts...

Ich schrecke auf, den Schlauch des „Beatmungsgerätes“ noch in der Hand, als wäre es eine Schlange die versucht hat mich zu beißen, Meine Ohren schmerzten, ich war schweißgebadet und mein Herz raste. Ich hatte eine Panikattacke...NICHT WITZIG!!!

Ich habe mir die Maske unbewusst vom Gesicht gerissen, wodurch sich die Haltebänder zum Fixieren der Maske auf der Nase, welche wie ein Stirnband um den Kopf verlaufen, sich in meine Ohren geschnitten haben, bis das Band riss und ich aufschreckte als hätte gerade jemand versucht mir ein Kissen ins Gesicht zu drücken und ich wäre nur knapp dem Tod entgangen.

Seither hatte ich Alpträume, Angstzustände, Panik einzuschlafen und nicht mehr aufzuwachen.

Das Gefühl war seltsam, da es ohne die Maske sehr viel wahrscheinlicher ist. Das habe ich mir aber bis dato nicht so bewusst gemacht.

Also legte ich die Maske ab. Endgültig. Und verfiel schnell wieder in alte Muster, nun noch verstärkt durch das Wissen, dass selbst die so hochangepriesene Therapiemöglichkeit bei mir scheinbar erfolg- und alternativlos sei.

Motivationslos, im Selbstmitleid über die Ohnmacht, still wimmernd, ziehe ich mich zurück. Weit zurück.

Ich schließe Freunde, Familie, alle aus meinem Leben aus und versuche Herr meiner selbst zu werden. Aus eigener Kraft, aber vergeblich.

Ich bin kein Arzt, ich bin Handwerker, ich kann gewisse anatomische Zusammenhänge begreifen wenn man sie mir erklärt. Praktisch gesehen kann ich mir ohne fremde Hilfe einen Galgen bauen.

Die Zeitfenster der Wachphasen werden kürzer, die Energie weniger, die Hoffnung schwindet.

Vielleicht sollte ich mich damit abfinden, dass ich wirklich krank bin und versuchen als arbeitsunfähig eingestuft zu werden.

Mich der Krankheit beugen, mein Leben nach ihr ausrichten...

Ich höre mich an, als hätte ich Krebs oder irgendeine andere unheilbare Krankheit... Wie lächerlich ich mich fühle... und dennoch belastet es mich extrem.

Ich habe verschiedenste Energydrinks ausprobiert, Nahrungsergänzungsmittel von Amino bis Zink, Vitaminpräparate, Kräutermischungen usw. einiges hatte Kurzzeiteffekte, vieles blieb wirkungslos.

Die Schlafapnoe beeinträchtigt so massiv mein Leben, dass sich dieses kaum noch wertig anfühlt. Meine Tochter und meine Frau, für diese beiden lohnt es sich stark zu bleiben.

Auch wenn ich kaum noch etwas genießen kann, fast gar nicht mehr lache, selten Freude empfinde, nie richtig wach bin, oft hoffe das ich nicht mehr wach werde, dennoch kämpfe ich weiter und schließe meine Liebsten weiter aus, um ihnen nicht wehzutun oder ihnen anderweitig zu schaden. Sie haben es verdient teilzuhaben an meinem Leben, an diesem und an dem was vor mir liegt. Ich will leben!!!

Zitternd sitze ich am PC und schreibe Worte, unendlich viele, Energie, fast null und der Tag fängt gerade erst an....

Feierabend, Frühschicht Ende. Ich habe noch einen Termin und bin um 15:30 Uhr zuhause. Erschöpft, anstrengender Tag. Jetzt noch paar Sachen erledigen, die keinen Aufschub dulden und dann ausruhen...

19:00 Uhr. Die Erschöpfung ist so enorm, dass ich mich massiv konzentrieren muss. Selbstverständliche Abläufe noch koordinieren zu können. Ich gehe Duschen und versuche nicht auszurutschen. Im Gedanken daran vertieft fallen mir die Augen zu. NEIN, jetzt nicht! Ich halte mich fest. Einseifen, abspülen, fertig.

Ich steige aus der Dusche. Abtrocknen, Klamotten an, Abendessen und ab ins Bett. Ein Plätschern unterbricht meine Gedanken. Mist, die Dusche läuft noch. Ich gehe zurück ins Bad und stelle sie ab.

Wo soll das nur enden?

Ich könnte jedes mal in Tränen ausbrechen, wenn mich meine Frau fragt ob wir spazieren gehen wollen, oder eine Serie im TV schauen wollen, und ich ihr sage, dass ich gern meine Ruhe hätte, in der Hoffnung ich kann nur kurz die Augen zu machen und entspannen. Ich weiß allerdings, dass sobald meine Augen zu sind, sie nicht in 10 min wieder offen sein werden. Nein, ich schlafe. Egal wann, egal wo. Mein Körper bestimmt es so und ich wehre mich jeden Tag solange dagegen, bis ich keine Kraft mehr habe und nachgebe.

Es gibt gute Tage, da schaff ich bis 0:00 Uhr wach zu bleiben, allerdings schaff ich es kaum am nächsten Tag aus dem Bett. Heute ist kein guter Tag. 19:30 Uhr, alle Reserven aufgebraucht, Energie gleich Null, keine Motivation, Schwächeanfälle, ich lass Sachen fallen, vergesse Dinge sehr schnell, bin unkonzentriert und sehr leicht reizbar. Unerträglich für mein Umfeld, also schließe ich es aus, aus Angst nicht verstanden zu werden. Es tut weh. Ich liebe sie und habe das Gefühl ich belaste sie. Ich habe keine Kraft und Geduld für lange Erklärungen, also kurz und knapp. Das ist meistens sehr verletzend und tut mir leid.

Ich versuche mich klar und deutlich von gewissen Aufgaben zu distanzieren. Katzenklo säubern und Abwaschen z.B., nicht, dass ich es nicht kann, aber ich mache es sehr ungerne und es kostet mich jedes mal ein Höchstmaß an Überwindung es doch zu tun. Ja, es ist meine Katze und auch mein Geschirr, dennoch versuche ich meiner Frau immer mal wieder nahe zulegen, dass sie mich, mehr als sie sich wahrscheinlich vorstellen kann, entlasten würde wenn sie es tut.

Sie sagt oft, dass dies kein Problem für sie sei und sie mir gerne hilft.

Dennoch ist es ab und zu so, dass sie mich fragt, ob ich es selber machen würde. Meist in Situationen in denen sie selber schon überfordert, gereizt und hilfebedürftig ist, was sich an ihrem Ton erkennen lässt.

Oft hört es sich vorwurfsvoll an, weil sie ja schon alles andere im Haushalt erledigt und ich ihr auch ruhig mal ein bisschen helfen könnte, statt nur auf dem Sofa zu sitzen, mit dem Handy in der Hand und die immer greifende Ausrede zu haben, dass mich das entspannen würde.

In solchen Momenten fällt es mir umso schwerer mich aufzurappeln und diese Dinge zu erledigen als sonst, untermalt mit einem Raunen/ Stöhnen, welches „Wenn es wirklich sein muss“ aussagt und eigentlich ein Ausdruck von Erschöpfung ist, aber natürlich zu einer gereizten Antwort beiträgt. Diese Aufreibereien könnte man sich sparen, alles wäre leichter wenn diese Tagesmüdigkeit nicht wäre.

Mein „Wachfenster“ wird immer kürzer. Wochentags kann ich mich während der Arbeitszeit gerade so wachhalten und konzentrieren. An Wochenenden will ich meistens gar nicht mehr aufstehen. Das Zeitfenster, um etwas zu machen, reduziert sich meistens auf ca. 4 – 6 Stunden, in denen ich gefühlt nicht einmal richtig wach bin.

Alles hängt miteinander zusammen:

Schläfst du schlecht, bist du müde.  
Bist du müde, bist du unausgeglichen.  
Unausgeglichen kannst du dich schlecht motivieren.  
Demotiviert bist du reizbar.  
Ungewollte Aggressionen können Depressionen hervorrufen.  
Depressionen nagen am Selbstwertgefühl.  
Selbstzweifel schüren Ängste.  
Ängste können handlungsunfähig machen.  
Verzweiflung und Ohnmacht sind anstrengend.  
Anstrengungen sind erschöpfend.  
Erschöpfung macht müde.  
Müdigkeit fordert Schlaf.

Schlaf ist LEBENSNOTWENDIG!!!

Lebensqualität ist stark vom Schlaf abhängig. Ich bin eigentlich ein sehr kreativer, lustiger, aktiver Mensch, doch meine Schlafapnoe zwingt mich dazu jemand zu sein, der ich nicht sein will. Sie verändert mein Wesen, meine Sicht auf Dinge und mein Ordnen von Prioritäten.

Ich hasse mich oft für meine Hilflosigkeit und den daraus entstehenden Entscheidungen, weil sie viel zu oft auf meine körperlichen Bedürfnisse ausgerichtet sind, als auf das, was ich eigentlich gerne tun würde.  
Es schränkt mich in allem was ich mache ein.

2 verschiedene Leben sind es scheinbar, die ich führe,

Der Arbeiter, er ist konzentriert, lösungsorientiert, durchsetzungsstark, gebildet, kollegial, vorausschauend, autoritär, zügig und kräftig, so wie ein Vorzeigemitarbeiter sein sollte.

Der Joachim, der so oft wie möglich versucht diese Aufzeichnungen zu ergänzen und immer Probleme dabei hat, die zeitlichen Prioritäten zu setzen wann er schreibt und wann er schläft. Immer schreibt er wenn er eigentlich schlafen sollte, denn die restliche Zeit ist für die Familie und Erledigungen da. Schreiben muss irgendwo dazwischen stattfinden.

Mein Wecker klingelte um 7:15 Uhr. Vereinbart war, dass ich um 7:30 Uhr aufstehe, in die Stadt fahre um Geld abzuheben und Brötchen zu kaufen. Dann einen Freund abholen und mit ihm wieder nach Hause.

8:15 Uhr bin ich aufgestanden, schwerfällig, Gedankenchaos, innere Unruhe, Schwindelgefühl, wie fast jeden Morgen. Erstmal einen Kaffee.

Oft schätze ich mich selber als fahruntauglich ein, aufgrund von Unkonzentriertheit und abgelenkt sein durch halbawachen Zustand.

Auch heute wieder. Losgefahren bin ich um 9:20 Uhr, nach eigener Einschätzung bereit ein Fahrzeug zu führen und keines der 3 zu erledigenden Dinge zu vergessen. Klingt lächerlich, ist für mich aber schon anstrengend. Ich bin traurig. Es ist Vatertag.

Es ist jetzt 11:30 Uhr. Ich bin schon wieder müde oder noch nicht ganz wach. Erschöpft auf jeden Fall.

Ich will durchhalten, denn es kommen Freunde und ich will einen schönen Tag haben, Genießen können... es ist unvorhersehbar... das nervt!!!

10:45 Uhr... Folgetag...Hände zittern, Arme sind schwer wie Blei. Blick ist verschwommen, Konzentration ist schwierig. Kaum klare Gedanken, Bedienung der Tastatur ist anstrengend. Der Tag war schön, die Nacht war beschissen. Unruhig, Hitze, Harndrang, Herzrasen, Kopfschmerzen... Es dauert lange, Sätze zu formulieren. Ständige Ablenkung der Gedanken. Die Sonne scheint. Ich will etwas machen, mal schauen was der Tag bringt, was die Energie zulässt. Aktuell noch nicht aufnahmefähig. Kreislauf 60%, Müdigkeit vorhanden, ständiges Augenreiben und Gähnen. Das Gefühl der Kopf ist schwer und sinkt jeden Moment auf die Tastatur hinab. Gleichgewicht 80%. Augen sind trocken, Nase trocken, Atmung erschwert.

Dies ist der bisher letzte Eintrag am 06.05.2016. Ich werde versuchen weiter zu schreiben, wenn es die Kraft und Zeit zulässt. Ich habe online einen Termin vereinbart, um mir eine weitere Anti-Schnarchmethode vorführen und anpassen zu lassen. Am 04.06.2016 in Würzburg, die Velumount Spange von Arthur Wyss. Ich bin gespannt und hoffnungsvoll, laut Internetrezensionen 95% positives Feedback. Meine vielleicht letzte Chance, bevor ich über operative Eingriffe nachdenke.

## Meine Rettung:

Ich schreibe bewusst „meine Rettung“, da die Velumount Methode nicht bei jedem die ersehnte Wirkung zeigt. Jeder hat die Möglichkeit sich bei einem Termin beraten zu lassen und sich im Internet darüber zu informieren. Das Velumount Team ist herzlich, sympathisch und steht für Fragen jederzeit zur Verfügung.

DIES IST KEINE WERBUNG!!!! Lediglich Bestandteil meines Erfahrungsberichtes im Umgang mit OSAS und verschiedenen Behandlungsmethoden.

05.06.2016

Tag 1 nach Erstkontakt mit Arthur Wyss, dem Erfinder der Velumount Gaumenspange aus der Schweiz. Gestern Vormittag in Würzburg zum Anpassungstermin gewesen. Sehr nettes, sympathisches Team. Arthur selber ist ein ansteckend fröhlicher, dauerlächelnder Mensch.

Während des Termins war alles sehr locker, entspannt, lustig und interessant.

Die anwesenden Personen hatten verschiedene Anliegen. Manche hatten ihren Erstkontakt, manche waren zur Nachsorge da und wieder andere wollten sich beschweren oder den Anti-Schnarchring ausprobieren.

Man konnte sich sehr schön auf Augenhöhe, sowohl mit dem Team um Arthur herum, als auch mit den anwesenden „Betroffenen“ unterhalten. Es war interessant auch von anderen Dimensionen des Schnarchens und der Apnoen zu erfahren. Es gab zwar keine Häppchen, aber alles in allem würde ich jedem der nach einer Alternative zu herkömmlichen Schnarch - Bekämpfungsmethoden sucht, einen Termin zu einem Beratungsgespräch mit dem Team von Velumount vorbehaltlos empfehlen. Wer es nicht versucht, braucht nachher nicht rumheulen.

Meine persönliche Beratung hat alles in allem ca. 2 Stunden gedauert.

Als Erstes wird der Rachenraum großzügig analysiert und anschließend verschiedene Spangengrößen versucht. Die am besten passende Spange wird dann noch für größtmöglichen Tragekomfort „zurechtgebogen“. Die „Zäpfchenschlinge“ wird individuell angepasst/ justiert und das Einsetzen der Spange wird geübt. Nebenbei unterhält man sich über alle möglichen Themen, meist über gescheiterte Versuche vor der Velumount Spange oder persönliche Beweggründe.

Nach dem Termin bin ich müde zuhause angekommen (ich hatte ca. 100 min einfache Fahrzeit) und hatte das Gefühl, ich könnte sofort ins Bett fallen.

Dabei war es erst gegen 15:00 Uhr.

Ich dachte, ich versuche mich so lange wie möglich wach zu halten, um die Anti-Schnarchspange dann auch sinngemäß über Nacht einzusetzen. Doch der körperliche Drang nach einer Pause war höher, also sagte ich mir ich lege mich mal für ca. 3 Stunden hin... mit der Spange. Erste Hürde war das Einsetzen der Spange ohne fremde Hilfe vor dem Spiegel. Es hat ca. 20 Versuche gebraucht, bis sie so gesessen hat, wie sie sitzen sollte. War am Anfang schwer zu spüren, ob sie hinter dem Gaumensegel sitzt, oder doch „nur“ im Mund liegt, da man beim Einsetzen der Spange ja den Mund schließen soll und dann denkt „Wenn ich jetzt den Mund wieder öffne, um nachzusehen ob sie richtig sitzt, dann springt sie wieder raus und ich muss noch mal anfangen...“

Ich habe mich dann voll und ganz auf mein Gefühl verlassen und versucht, mich daran zu erinnern was ich gespürt habe als Arthur oder seine hübsche Assistentin, mir die Spange eingesetzt haben. Als sie dann endlich „gefühlte“ richtig saß, testete ich als erstes ob ich, wenn ich leicht an den an der Lippe anliegenden Bügel ziehe, einen Widerstand spüre. So war es. Also Test 2. Ich versuchte das „Nasenschnarchgeräusch“ zu machen und es ging nicht.

Gut, die Spange hatte also ihre ordnungsgemäße Position. Als Nächstes kam die Hürde mit dem neuen Fremdkörper im Mund einzuschlafen und sich vom Gedanken, die Spange verschlucken zu können, zu befreien.

Ich lag also im Bett (Tipp: vor dem ins Bett gehen noch mal ein paar Schluck Wasser, mit Spange im Mund, trinken und das Glas griffbereit auf den Nachtschrank stellen. Das hilft sehr, denn während der Dauer des Einsetzens trocknet der Mundraum recht schnell aus. Bei mir war es zumindest so.) und tastete mit der Zunge, soweit wie möglich, den Sitz der Spange. Dann machte ich verschiedene „Schluckversuche“, um herauszufinden, wie „belastbar“ die Spange ist. Was soll ich sagen? Die körperliche Erschöpfung war so groß, dass ich einfach eingeschlafen bin. Kein Druck, keine unangenehmen Nebenerscheinungen, keine Schmerzen, kein Wachwerden durch Verrutschen der Spange. Keine störenden Geräusche und der Hammer: ich habe „nur“ ca. 2,5 Stunden (zum aller ersten Mal!!!) mit der Spange geschlafen, bin von meiner Frau geweckt worden und war wach!!!

Das klingt vielleicht seltsam, aber es war bisher so, dass ich, egal wie lange ich geschlafen habe, immer das Gefühl hatte, ich bin nach dem Aufstehen noch müder als zuvor. Ich hatte mich schon fast daran gewöhnt, dass es sich nach dem Aufstehen so anfühlt, als würde Sirup statt Blut durch meine Adern fließen und dieser bräuchte immer erst einmal ca. 90 min um jede Stelle des Körpers zu erreichen. Des Weiteren war mir meist schwindelig, sodass ich mich auf der Bettkante sitzend, erst einmal sammeln musste bevor ich aufstehen konnte. Mal abgesehen von den Kopfschmerzen, der Verwirrtheit und dem Drang weiterschlafen zu wollen...NIX!!!!

**ICH WAR SEIT 4 JAHREN NACH DEM AUFSTEHEN WIEDER WIRKLICH WACH!!!**

Fantastisch, ich habe im ersten Moment noch nicht ganz daran geglaubt, was ich fühle und habe darauf gewartet, dass verschiedene Symptome, wie das für mich inzwischen fast normale Kribbeln in den Gliedmaßen eintritt, aber NIX, absolut NIX... Mir liefen Tränen über das Gesicht. Freudentränen!!! 2,5 Stunden und ich fühlte mich als wäre ich in einem generalüberholtem Modell meines eigenen Körpers aufgewacht. Immer noch ein bisschen skeptisch, begann ich aus Gewohnheit verschiedene Rituale in Gang zu setzen.

Auf dem Weg zur Toilette, die Kaffeemaschine anschalten und eine Tasse mit 2 Stück Würfelzucker drin unterstellen. Träume ich? Etwas ist passiert. Die Wahrnehmung meines Umfeldes war anders, klar und deutlich, nicht halbwach und verschwommen, Kein Zittern in den Händen, keine Konzentrationsschwäche beim Koordinieren von alltäglichen Abläufen. Ich war wach. Emotional sehr berührt, mit Tränen in den Augen, setzte ich mich mit meinem Kaffee an den Tisch und blickte lächelnd einfach in den Raum hinein.

Jeder Außenstehende hätte wahrscheinlich gesagt, dass mein Blick eher ungläubig, skeptisch, oder ängstlich gewesen ist. Aber ich war überwältigt. Überwältigt das ein einfacher Draht, welcher, im Verhältnis zu allen bisher von mir erprobten Möglichkeiten, den größten Tragekomfort, den geringsten Vorbereitungsaufwand, die niedrigsten Folgekosten, den kleinsten Reinigungsaufwand und die einfachste Handhabung hat, nach kürzester Einsatzzeit, solch überragendes Ergebnis liefert. Nun habe ich auch meine erste Nacht mit der Spange verbracht und bin nicht mehr aufzuhalten. Ich eskaliere innerlich sprichwörtlich, es ist nicht dieses Kraftgefühl wie „Ich könnte Bäume ausreißen“ aber es ist unbeschreiblich schön und beruhigend zu wissen, dass man wieder Kontrolle über sich hat.

Ich habe die Spange jetzt seit nicht einmal einer Woche und ich brauche nur noch maximal 2 Versuche bis sie sitzt und wenn sie sitzt, spüre ich sie kaum noch. Ich kann damit sprechen und trinken ohne Einschränkungen. Nur wenn ich vor dem Schlafengehen noch mal herzlich laut lache, rutscht sie mir raus. Aber das ist absolut Ok.

Autofahren ist mir heute wie ein besonderes Ereignis vorgekommen, da ich die letzten Jahre immer kleinlichst darauf geachtet habe, dass mich nichts vom Fahren ablenkt, wie z.B. laute Musik, halboffene Fenster welche Windgeräusche verursachen usw. und ich meistens viel Energie aufbringen musste zu koordinieren was in meinem Umfeld passiert, wie schnell ich fahre und was als nächstes gemacht werden muss (nicht vergessen zu blinken, den richtigen Gang wählen...). Ich bin jahrelang von der Angst vor Sekundenschlaf begleitet Auto gefahren und war immer sehr verkrampft und angespannt. HEUTE NICHT! Fenster ganz auf, Sonnenbrille auf, Lieblingsmusik laut und voll konzentriert und völlig entspannt über die Dörfer gefahren, um meine Tochter abzuholen, WOW, was für ein Erlebnis.

Ich bin heute um 10:00 Uhr aufgestanden, sofort einsatzbereit, keine Aklimatisierungsphase, keine Einschränkungen, keine Schläfrigkeit/ Tagesmüdigkeit.

Bisher nicht einmal gegähnt vor Erschöpfung. Ich habe heute Nachtschicht von 22:00 – 6:00 Uhr und werde morgen im Laufe des Tages weiter berichten.

06.06.2016

Ich habe die Nachtschicht besser überstanden, als ich gedacht hätte. Ich bin gegen 7:00 Uhr zuhause angekommen und habe erst dort erste Zeichen von Müdigkeit gespürt. Habe mich gegen 8:00 Uhr ins Bett gelegt und wurde um 12:45 Uhr von meiner Tochter, die aus der Schule kam, geweckt. Ein bisschen kurz, aber es geht mir im Vergleich zu den letzten Jahren erstaunlich besser. Jetzt geh ich raus, die Sonne genießen... Bis später.

Ich habe mich in der Zeit zwischen 17:00 und 20:00 Uhr noch mal hingelegt (mit Spange), um für die Nachtschicht fit zu sein. Hat super geklappt, ohne Ermüdungserscheinungen durchgezogen. Das erste Gähnen kam auf dem Heimweg gegen 6:45 Uhr. Eine Stunde später habe ich mich dann ins Bett gelegt und ich habe vorher alle darüber informiert, dass ich nach Möglichkeit mal mindestens 6,5 Stunden zusammenhängend schlafen will, um ein Maximum an Entspannung und erholsamen Schlaf rauszubekommen. Was soll ich sagen. ☺ Meine Frau erkennt mich nicht wieder, bzw. erkennt sie mein „früheres Ich“ wieder. Ausgeschlafen, fröhlich, energiegeladen...

Ich habe Rasen gemäht, Sträucher geschnitten, Wohnung und Treppenhaus gesaugt, Katzenklo gereinigt, abgewaschen usw. Es ist fantastisch. Es ist 20:30 Uhr und in ca. 1 Stunde geht es wieder in die Nachtschicht. Bis jetzt keine Müdigkeit! Ich werde mich noch ein bisschen auf dem Sofa ausruhen und morgen berichten, wie die Nachtschicht ohne „Zwischenschlafen“, verlaufen ist. Ich bin gespannt und gut gelaunt.

Derzeit habe ich das Gefühl, dass mein Körper noch ein bisschen mehr Zeit als mein „Geist“ braucht, um den plötzlich höheren Energievorrat zu verarbeiten. Die Augenlider sind nach gewisser Zeit schwer, aber ich bin nicht müde. Leichte Kopfschmerzen begleiten mich durch die zusätzliche Sauerstoffzufuhr für das Gehirn und dem damit verbundenen Gedankengut, welches sich gefühlt verdoppelt hat. Mehr Konzentration braucht mehr Energie. Das ist mein Körper nicht gewöhnt. ☺ Ich werde an meiner Ernährung arbeiten, um eventuelle Energiedefizite auszugleichen.

07.06.2016

Die Nachtschicht ohne Zwischenschlafen ist erstaunlich gut verlaufen. Müdigkeit hat sich gegen 6:30 Uhr bemerkbar gemacht. Gegen 8:30 Uhr bin ich ins Bett gegangen und habe bis 15:30 Uhr geschlafen. Ich fühle mich fit und ausgeruht für die nächste Nachtschicht. Da das Wetter heute schlecht ist, werde ich verschiedene Sachen in Angriff nehmen, welche ich schon länger im Haushalt vor mir herschiebe.

08.06.2016

Aktuell ist mein Schlafrhythmus noch durch die Nachtschicht verschoben und ich bin gespannt, wie es sich im „normalen“ Alltag zeigt, wenn ich wieder Frühschicht habe. Unter dem Aspekt das ich bis jetzt lediglich 4 „Nächte“ mit der Spange geschlafen habe, sind die Ergebnisse meiner Meinung nach zu 120% positiv. Ich bin immer noch überwältigt und hochmotiviert was jeder neue Tag mit sich bringt. Ich werde diesen Bericht auf 14 Tage ausbauen und anschließend ein Schlussresümee verfassen. Bis Morgen erstmal.

09.06.2016

Ich hatte gestern gegen 20:00 Uhr eine Art Leistungstief und war sehr müde. Ich habe beschlossen, mich noch mal mit der Spange hinzulegen um nicht müde meine Nachtschicht anzutreten. So lag ich ca. 45 min mit Spange auf dem Sofa und habe geruht. Durch die verbesserte Atmung war auch das sehr entspannend und ich konnte frisch in die Nachtschicht starten, welche ich ohne Müdigkeit durchziehen konnte. Nach der Schicht hatte ich noch einen Termin beim Hausarzt, welche mir Überweisungen zum HNO und Pneumologen verschrieben hat, um verschiedene Tests machen zu lassen, wie z.B. Sauerstoffsättigung im Blut, Blutgaswerte und die Messung der „Schlafqualität“ mithilfe des Messgerätes vom Pneumologen.

Nebenbei will ich mal anmerken, dass meine Konzentrationsfähigkeit enorm zugenommen hat. Ich merke, dass ich am PC wesentlich schneller schreiben kann und nicht jedes Wort doppelt kontrollieren muss. Und auch auf Arbeit macht es sich positiv bemerkbar, da ich leistungsfähiger/ konzentrierter und für mich am Wichtigsten, mir meiner Sache sicher bin. Mein Selbstwertgefühl wächst von Tag zu Tag. Das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, welches stark abhängig vom körperlichen Zustand war, hat mir sehr gefehlt. Es motiviert und stärkt mich neue Ziele zu erreichen und lang ersehnte Träume zu verwirklichen.

Noch befinde ich mich innerhalb der Kennlernphase mit der Spange, doch ich kann jetzt schon sagen, dass ich nicht mal 30 min ohne sie schlafen gehen will. Sie hat mein Leben nicht verändert, nein, sie hat mir mein Leben wiedergegeben. Ich bin überglücklich und kann meine Begeisterung kaum in Worte fassen.

Es ist schön wieder genießen zu können. Ich lache viel mehr als noch vor ein paar Monaten, Dinge welche mir schwer gefallen sind, erledige ich teilweise, ohne mich überwinden zu müssen, nebenher. Meine Gereiztheit durch die ständige Müdigkeit und Belastung, welche einher mit Glieder- und Kopfschmerzen gekommen ist, was stellenweise auch Herzrasen und innere Unruhe zur Folge hatte, wurde einfach vergessen. Gelassenheit, entspannte Herangehensweisen, konzentrierte Umsetzung, stressfreier(er) Alltag. Es fühlt sich toll an.

10.06.2016

Ich habe einer zusätzlichen sechsten Nachtschicht zugestimmt, weil ich mich dazu in der Lage fühlte. Auch diese war angenehm und nicht, wie vor 2 Wochen noch, von Müdigkeit und demotivierter Stimmung dominiert. Am Samstag nach der Schicht, bin ich „wie gewohnt“ gegen 7:00 Uhr ins Bett gegangen und habe ausgiebig bis ca. 15:00 Uhr geschlafen. Anschließend habe ich den Tag mit meiner Familie genossen und bin am Abend noch mit ein paar Freunden auf 2 Bier in ein Lokal in unserer Nähe gegangen, um die Woche „abzuschließen“.

11.06.2016

Ich bin gegen 2:30 Uhr zuhause eingetroffen und war schon gut müde, trotz meinem „Nachtschicht-Jetlag“.

Ich hatte Befürchtungen das die 2 Bier mein Schlafverhalten massiv beeinträchtigen würden und die Funktion der Spange aufheben. Da es sonst so war, dass ich nach geringem Alkoholkonsum am nächsten Morgen oftmals das körperliche Gefühl hatte, ich hätte mir einen Vollrausch mit ca. 1,5 Promille verpasst. Am Folgetag war es immer so, dass ich kaum leistungsfähig war und nur eingeschränkt bewegungsfähig, da ich erhebliche Gliederschmerzen hatte. Dieses mal ganz anders. Wie schon erwähnt bin ich gegen 2:30 Uhr wieder zuhause gewesen und habe mich dann mit der Spange hingelegt. Ich habe mir den Wecker auf 10:30 Uhr gestellt, um noch ein bisschen mehr vom Tag zu haben und nicht wie sonst erst gegen 14:00 Uhr wach zu werden. Auch auf das Risiko hin, dass ich einen „Durchhänger“ habe und den Tag nicht in vollen Zügen genießen kann.

12.06.2016

Alles unbegründet!!!

Ich habe super geschlafen, war schon 1 Stunde vor dem Weckerklingeln wach und habe die 1 Stunde genossen und den Vögeln am Morgen beim Singen zugehört. Es war wunderschön. Mit dem Weckerklingeln bin ich dann aufgestanden und bin kurze Zeit später mit Frau und Kind in die Stadt gefahren, um einen Kaffee zu trinken und der Kleinen ein Eis zu kaufen. Es ist gerade 13:00 Uhr und ich fühle mich super und werde jetzt, nach Monaten mal wieder, meine Werkstatt betreten, um diese aufzuräumen.

(geschrieben am 13.06.2016)

Ich habe nicht alles geschafft, aber was soll's. Ich habe angefangen und das fühlt sich gut an. Zum Abendessen gab es Pizza und anschließend haben wir das EM-Spiel Deutschland gegen Ukraine gesehen (wir haben 2:1 gewonnen). Dazu ein Bier, danach gegen 23:45 Uhr ins Bett. Aktuell brauche ich maximal 2 Versuche, bis die Spange sitzt. Meistens klappt es aber schon beim ersten Mal.

Wie fast immer in den letzten Monaten, war ich sehr müde, hatte aber das Gefühl nicht, bzw. schlecht, einschlafen zu können. Ich versuchte eine Methode, von der ich im Internet gelesen habe, statt Schäfchen zählen.

Kurz erklärt:

Die 4-7-8-Methode

- Während des Einatmens im Kopf bis 4 zählen.
- dann die Luft anhalten und im Kopf bis 7 zählen
- anschließend beim Ausatmen im Kopf bis 8 zählen
- das wiederholt man viermal, oder nach Bedarf.

Es soll dazu beitragen, dass der Körper sich beruhigt, der Puls sinkt und so viel Kohlenstoffmonoxid wie nur möglich ausgeatmet wird.

Ich habe es nicht bis zur vierten Wiederholung geschafft...☺

Ich war die ganze letzte Woche, in der ich Nachtschicht hatte, gespannt wie sich die Spange im „normalen Alltag“ bewährt.

Das Einschlafen hat ja super geklappt und ich war gespannt, wie ich mich am Morgen fühlen würde. Wachwerden, aufstehen, für die Arbeit (Frühschicht) fertig machen. Immerhin sind es nur ca. 4,5 Stunden Schlaf. Wird das reichen?

Wird es wie die letzten Male sein? Werde ich meinen Wecker überhören und noch weiterschlafen wollen? Werde ich wieder orientierungslos sein, Kopf- und Gliederschmerzen haben und mir wünschen, ich könnte noch 10 Minuten „entspannt“ schlummern? Ich hatte auch ein bisschen Angst davor, dass meine Erwartungen zu hoch seien, trotz der bisher überragenden Ergebnisse mit der Spange.

Ich öffne meine Augen:

Blicke auf den Wecker, schalte ihn aus, steh aus dem Bett auf und bin... wach.

Fantastisch.

Kein trockener Mund, kein Schwindelgefühl, kein erschöpfter Zustand. Kein Drang länger im Bett liegen zu bleiben, meine Augen schmerzen nicht, ich spüre kein Kribbeln in den Händen, mein Kreislauf ist stabil.

Für alle anderen Menschen beginnt einfach nur ein neuer Tag. Ich starte diesen Tag mit dem Gefühl ein neues Leben zu beginnen. Es ist wunderschön. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal so ausgeruht war, bevor ich einen Arbeitstag begonnen habe.

Es war gegen 4:40 Uhr als ich schon im Bad beim Zähneputzen war und hörte wie mein Wecker zum zweiten Morgenappell schrillte. Die Kaffeemaschine war schon an, meine Brote waren fertig. Ich weckte meine Frau, machte ihr auch einen Kaffee und wir gingen mit unserem Hund vor die Tür.

Es war ungewohnt entspannt und ich hatte noch genug Zeit meinen Kaffee, begleitet vom morgendlichen Gesang der Vögel, im Garten zu genießen. Ich schaute ständig auf die Uhr weil ich es gewohnt war, immer ziemlich knapp loszufahren und ich mich innerlich drängen musste, wach zu werden um Autofahren zu können.

Heute nicht. Wahnsinn. Ein überwältigendes Gefühl, für viele nicht nachvollziehbar, aber für mich unbeschreiblich.

Wieder im eigenen Leben angekommen und es geht mir von Tag zu Tag besser. Niemals würde ich diese Spange hergeben, denn dieser „Draht“ hat mein Leben verändert.

Es ist jetzt 17:15 Uhr und bis auf ein Gähnen, nach getaner Arbeit, hatte ich bisher keine Müdigkeitserscheinungen. Ich wollte mich kurz hinlegen, doch nachdem ich duschen war, ging es mir wieder gut. Ich freue mich darauf heute wieder ins Bett zu gehen, weil ich weiß, dass ich Kraft tanken kann welche ich zum Leben brauche.

Bisher war es so, dass ich mich auf das Bett gefreut habe, weil ich die Welt mit all ihren, für mich, anstrengenden Sachen im Alltag ausblenden konnte und hoffte ein bisschen Entspannung zu finden, was sich meistens als Trugschluss herausgestellt hat, da ich wie viele andere Apnoe Patienten, nach dem Wachwerden, erst recht müde war.

Ich werde diese Woche noch weiter berichten, wie die Spange mein Schlafverhalten und somit auch meinen Alltag positiv beeinflusst.

16.06.2016

Ich habe in den letzten Tagen folgende Beobachtungen bei mir festgestellt. Meine Atmung ist anders und der entspannende Schlaf wirkt sich über den ganzen Tag aus. Ich hatte oftmals gerade am Morgen starken Husten, mit Ansammlungen welche ich morgens ausspucken musste. Wahrscheinlich eine Begleiterscheinung der nächtlichen Aussetzer und der damit verbundenen Atemwegstrockenheit (bei mir war die Nase extrem betroffen). Nun ist es so, dass ich tagsüber viel besser Luft bekomme und kaum noch huste. Ich habe das Gefühl förmlich zu spüren, wie die Luft in meine Lungen strömt.

Des Weiteren habe ich festgestellt, dass es zu Muskelkater in verschiedenen Bereichen (Brust, Oberarme, Schulter) kommt, was meiner Meinung nach mit dem erhöhten Energieverbrauch und der längeren und intensiveren Muskelbeanspruchung zu tun hat. Ich spüre die Kraft. ☺ Ich habe die letzten Nächte sehr ruhig geschlafen, bin immer beim ersten Weckerklingeln aufgestanden und war sofort einsatzbereit. Das ist so toll.

Ich habe nachmittags in den letzten Tagen ungewohnte Schwächezustände gehabt, meist lag es aber an meiner unausgewogenen und unregelmäßigen Ernährung. Das werde ich ändern. Es ist für mich seit 14 Tagen neu, einen ganzen Tag lang wachbleiben zu können. Bisher brauchte ich ja „nur“ einen Energievorrat für ein paar Stunden und war dann eh wieder unerträglich Müde.

Ich freu mich aufs Wochenende und werde mir Zeit nehmen diesen Bericht abzuschließen.

Es fühlt sich schön an, meine Lebensqualität durch den erholsamen Schlaf so steigern zu können.

Aktuell merke ich, dass ich die Verteilung der zusätzlichen Energie noch ein wenig strukturieren muss, um sie gleichmäßig über den Tag nutzen zu können. Ich neige dazu, mich in bestimmten Situationen zu verausgaben, was einen höheren Energieverbrauch zur Folge hat, was wiederum Müdigkeit mit sich bringt. Daran muss ich mich erst wieder gewöhnen, aber ich freue mich darauf, denn ich habe ja Zeit ☺

Auch habe ich gelegentlich in verschiedenen Situationen, welche mir unangenehm waren, z.B. Einzelgespräche mit Vorgesetzten, festgestellt, dass ich zu innerer Unruhe neige, Herzrasen, erhöhte Schweißbildung, Nervosität und Schwindel aufweise. Davon ist seither nichts mehr aufgetreten, obwohl ich mich auch in den letzten 14 Tagen in solchen Situationen befand. Ich bin ausgeglichener.

Meine Gereiztheit nimmt spürbar ab, ich kann viel besser durchatmen und Ruhe bewahren.

21.06.2016

Wir waren am Freitagabend spontan am See in der Nähe. Ich hielt es für eine gute Idee einfach noch mal einen Schub Sauerstoff zu tanken und dann ins Bett zu gehen. Meine Frau war anfangs nicht so begeistert, als ich ihr sagte, dass unsere Kleine ihr Fahrrad mitnehmen will und ich für uns die „Cityroller“ eingepackt habe, um am See eine Runde zu fahren. Wir haben lange nicht mehr so miteinander gelacht und Spaß gehabt. Wir haben entschieden, dies so oft wie möglich zu wiederholen.

Ich habe fantastisch geschlafen und mich auf den Abend gefreut.

Am Samstag waren wir, wie schon länger geplant auf der Sonnenwendfeier des ortsansässigen Motorradclubs.

Wir hatten beschlossen, je nach Wetter, den Weg zu Fuß zurückzulegen. Geschätzt wurden 45 min, mit ein paar Zwischenstopps. Mit der Feststellung, dass 2 von 3 Mitläufern einmal öfter zu Fuß gehen sollten, sind wir nach ca. 90 min angekommen. Es war schön unterwegs die Natur bei tröpfelndem Regen wahrnehmen zu können. Ich habe Orte kennengelernt, welche ich vorher nur vom Hören her kannte.

Wir haben den Abend genossen und ich für meinen Teil bin gegen 2:30 Uhr recht angetrunken ins Bett gegangen - mit Spange.

Am nächsten Morgen bin ich gut aufgewacht, hatte aber das Gefühl, dass ich am Abend zuvor leicht übertrieben habe, was ich anhand meiner heiseren Stimme feststellte.

Am Sonntagabend bestätigte sich meine Befürchtung. Ich war nicht dem Wetter entsprechend angezogen und habe mich erkältet. Daher schreibe ich auch jetzt erst weiter.

Es geht mir, bis auf Husten und laufende Nase, gut und ich werde mich die nächsten Tage ein wenig schonen.

#### DAS SCHLUßWORT:

Ich habe nun die letzten 14 Tage, seit Erhalt der Gaumenspange von Velumount, so ausführlich dokumentiert, wie es mir möglich war. Viele meiner Emotionen konnte ich nicht in Worte fassen, doch eines steht für mich fest: Diese Investition ist mit eine der besten die ich in meinem bisherigen Leben gemacht habe.

Ich benötige nicht einmal mehr einen Spiegel um die Spange einzusetzen, denn es klappt beim ersten Versuch.

Ich habe mich über viele verschiedene Methoden informiert und auch einige getestet. Nicht alle, das ist klar, aber meine Suche hat ein Ende,

Die meisten Feedbacks und Rezensionen von Personen, welche im Internet erhältliche Methoden gegen Schlafapnoe ausprobiert haben, bzw. diese erfolgreich anwenden, machen auf mich ein wenig einen „gekauften“ Eindruck, da sie nicht selten gleich klingen oder einfach wenig Begeisterung/ Überzeugung widerspiegeln. Sicherlich ist auch der von den Betreibern zur Verfügung gestellte Platz auf den Webseiten um einen „Kommentar“ verfassen zu können, oftmals begrenzt auf ein paar Zeilen und nicht jeder will sich eine mehrseitige Beurteilung durchlesen. Aber mir ist es das wert und ich hoffe, dass diese Aufzeichnungen, auch wenn nur stellenweise, verwendet werden, um andere Menschen dazu zu bewegen, über die Velomount-Methode nachzudenken oder sich darüber zu informieren.

Ich werde sie jedem mir bekannten Schnarcher empfehlen und auch Menschen, die aktuell noch die CPAP- oder APAP-Methode anwenden, diese als Ergänzung für unterwegs (stromlos, platzsparend, kompakt) oder sogar als dauerhafte Alternative, vorschlagen.

Ich fühle mich von Tag zu Tag gesünder und ich bin immer noch jeden Tag aufs Neue glücklich und überwältigt, dass dieser „Draht“ mein Leben so schön macht.

Haltet es für übertrieben. Der eine kann es nachvollziehen. der andere weniger. Ist mir egal. ICH LEBE WIEDER und das verdanke ich dem Erfinder und Ex-Leidensgenosse Arthur Wyss und seinem tollen Team.

Ganz herzlichen Dank. Ihr leistet fantastische Arbeit.