
Für einen Termin melden Sie sich im

See-Spital Schlafzentrum Zürichsee

044 728 16 95

schlafzentrum@see-spital.ch



See-Spital
Schlafzentrum
Zürichsee

Asylstrasse 19
8810 Horgen

044 728 16 95
schlafzentrum@see-spital.ch



see-spital.ch

Schlafapnoe bei Frauen

Mehr als nur eine „Männerkrankheit“

see  spital

see  spital

Schlafapnoe bei Frauen

Früher galt Schlafapnoe als „Männerkrankheit“, doch mittlerweile ist etwa die Hälfte der Personen, die zur Abklärung kommen, weiblich.

Schlafapnoe zeigt sich bei Frauen anders als bei Männern – und wird deshalb oft später erkannt. Lautes Schnarchen und Atemaussetzer, wie man sie von Männern kennt, sind bei Frauen seltener. Stattdessen klagen viele über unspezifische Beschwerden wie:

- ständige Müdigkeit
- Erschöpfung
- Schlafprobleme
- morgendliche Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen

Diagnose im Schlaflabor

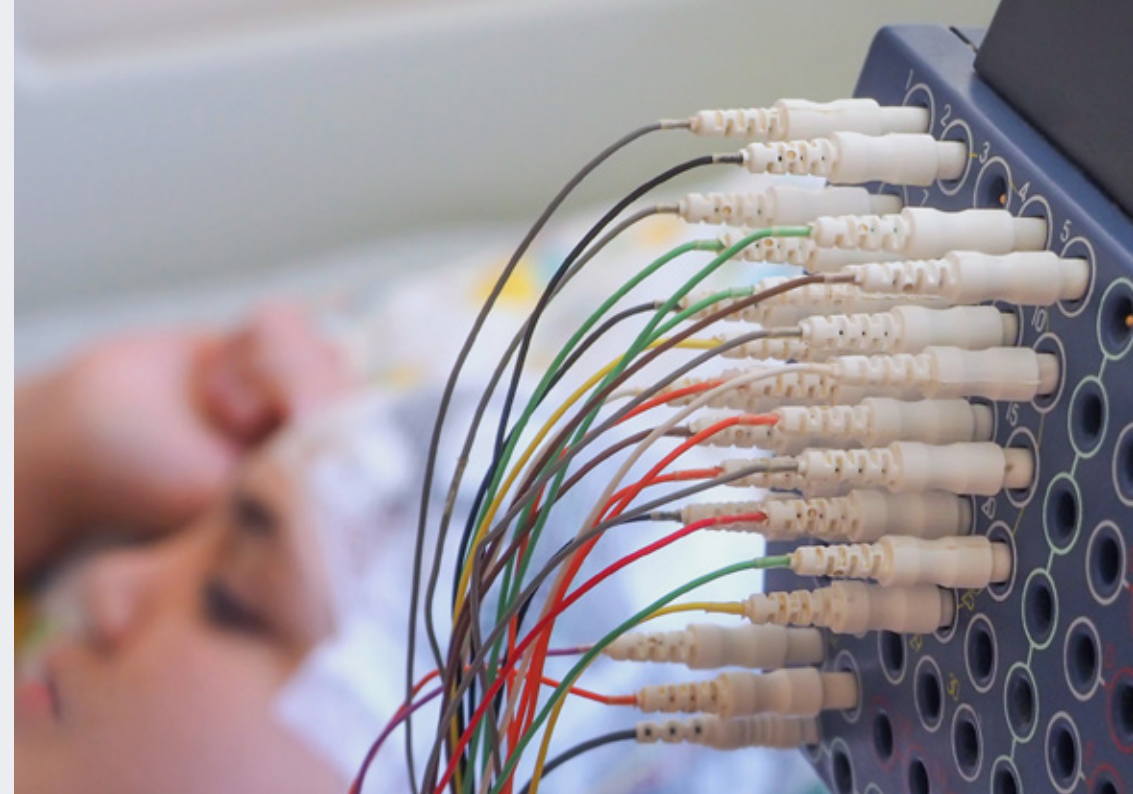
Frauen haben meist weniger und kürzere Atemaussetzer. Diese treten häufig in der REM-Schlafphase auf.

Warum ist das so?

Der weibliche Körper unterscheidet sich: Andere Fettverteilung, hormoneller Schutz vor der Menopause. Sinkt der Hormonspiegel nach den Wechseljahren, steigt das Risiko für Schlafapnoe – besonders ab 65 Jahren.

Mögliche Folgen

Unbehandelte Schlafapnoe kann bei Frauen die Lebensqualität stark einschränken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Symptome wie Schlaflosigkeit treten ebenfalls häufiger auf.



Fazit

Schlafapnoe ist keine reine „Männerkrankheit“. Heute ist rund die Hälfte der abgeklärten Fälle weiblich – wichtig also: Beschwerden ernst nehmen und untersuchen lassen.

Behandlung

Auch bei Frauen kommt die CPAP-Therapie (Schlafmaske) zum Einsatz. Wichtig ist, sich an den Beschwerden zu orientieren – oft reichen niedrigere Druckwerte aus. Bei leichter Schlafapnoe helfen manchmal auch spezielle Zahnschienen.