
Subject: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 04 Sep 2022 17:54:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus allerseits,

mir ist da eine Frage aufgetaucht...Kann es sein, dass jemand mehrere Jahrzehnte lang jede Nacht schnarcht und sogar häufig Atemaussetzer von 15-30 Sekunden hat, ohne gesundheitlich große Folgen zu haben?

Mein Vater ist 87 und seit ich denken kann hat er dieses extreme Schnarchen. Habe das letztens mal genauer bei seinem Mittagsschlaf beobachtet, wo sich zwar der Brustkorb zum Atmen hebt, aber keine Luft durch kommt und auf einmal kommt dann so ein "CHRCK" Geräusch und danach kommt so ein angestregtes durch-den-Mund- Schnaufen. Das ganze wiederholt sich bei einem 40 Minuten Mittagsschlaf bis zu 5 Mal.

Jedoch ist er schlank, körperlich altersgemäß sehr gut beisammen, denkt sogar noch an Frauen/Sex und angeblich funktioniert da auch noch alles. Das einzige was er "hat" ist gutartige Prostatavergrößerung seit 25 Jahren und nächtlich öfter Harndrang. Allerdings bemerke ich, dass er seit letztem Jahr zunehmend tagsüber träge und senil wirkt, was die Jahre davor nie war. Seit der Impfung vermehrt, kann aber auch zufällig bzw an langsam beschleunigtem Alterungsprozess liegen...
Nur frage ich mich, ob es nicht unabhängig davon sinnvoll wäre, in so einem Fall dennoch die Apnoe-Problematik durch Vorrichtungen, Übungen, Liegeposition etc zu verbessern?

Ich bin erst 30 und merke, wenn ich mal nachts eine schlechtere Sauerstoffsättigung hatte, wache ich noch mehr ko auf als sonst...Kann mir nicht vorstellen, wie man das über Jahrzehnte gut wegsteckt.

Erfahrungen/Meinungen würden mich interessieren.

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [mike.](#) on Sun, 04 Sep 2022 20:17:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil ich es gerade gesehen habe...

zum "seniler.."

meine oma hat eine volle HRT (E2, P4, T, D3, P5, spor. DHEA, Jod f. T4/3 usw)

seit P4 und E2 (auf frauenniveau einer ca 40-jhg Frau) ist sie geitig wieder fitter ...

meinst du, würde dein vater 1 tropfen E2 und etwas P4 (gel oder creme) nehmen wollen? - ganz fein dosiert - ich meine, du hast von denen experimenten noch einen vorrat?

bei P4 könnte es sein, dass er anfangs zu scharf wird (zu viel weiß - über 100% da ist...übergenu...das legt sich wieder)

du hast mal geschrieben, dass einT hoch ist... da ist kein bedarf.

fürs gehirn ist jedoch P4 und E2 unerlässlich

für die anderen punkte weiß ich momentan leider nichts

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 05 Sep 2022 19:31:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessant mit deiner Oma. Hormone können so viel ausmachen... und Entzündungsregulation/Immunsystem.

Danke dir für die Tipps- E2 und P4 Gel hab ich sogar noch von Experimenten, genau. Allerdings ist bei ihm sowohl T, als auch P4 über der Referenz (T letztes Jahr 8,7 ng/ml und P4 0,29 oder so bei Referenz bis 0,16 oder so, weiss die Einheit nicht mehr). E2 war immer im Mittel hohen Bereich und DHT ebenfalls.

Er hat zwar hohes SHBG von 70 oder so (Referenz geht bis 56) aber scheint genug effektive Hormone zu haben.

Seine Figur ist abgesehen von Sonnenschäden, Falten und einem krummen steifen Rücken wie die eines schlanken minimal muskulösen 65-70 jährigen, was echt erstaunlich ist. Ich hab keine Ahnung wie das geht- er ist sogar Vegetarier seit seiner Jugend und die einzig sinnvolle Proteinquelle sind diverse Käsesorten, Nüsse und ansonsten isst er Kartoffeln, Brot, Salate und Gemüse. Er nascht ansonsten viel Obst und öfter mal eine Süßigkeit, was mir ein Indiz für irgendeinen Nährstoffmangel ist, aber irgendwie hat er dennoch Energie und Muskulatur um wie heute 30km mit 400m Höhendifferenz zum See zu radeln... und dann noch die Schlafapnoe mit häufigem nächtlichen aufstehen um zu pinkeln... seit Jahrzehnten. Es ist mir ein Rätsel wie der Mann noch so gut regeneriert.

Allerdings das mit "seniler" ist leider dennoch da, speziell die Körperhaltung beim Essen etc wirkt einfach Opahafter in letzter Zeit und seit der Covid Impfung hatte er such öfter als sonst so eine tattrige Begriffsgebremste Art.

Ausserdem hatte er seitdem 2 Herpesausbrüche.

Heikles Thema aber mir scheint ähnlich wie nach einer Infektion wird das oft Folgeschäden am Immunsystem haben :/

Kurze Frage noch- wie hast du deine Oma überzeugt eine HRT zu machen? Freut mich jedenfalls, dass ihr somit eine vitalere Oma im der Familie habt als es die Liebe „Natur“ gewollt hätte!

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [mike.](#) on Tue, 06 Sep 2022 07:13:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sie mußte nicht mehr überzeugt werden.

Sie war palliative und im Sterbebett.

Sie sagte noch, sie würde gerne noch leben... Danach ging es schnell.
Ihre Einwilligung kam und wir konnten sofort starten.

Nach und nach erholte sie sich. Kam aus dem Rollstuhl und lernte wieder laufen.. Auf dem Rollator..

Sie lernte wieder Schreiben, konnte wieder klar sprechen und die Demenz ist heute komplett weg.

Diabetes Typ 2 ist nur noch schwach ausgeprägt

Die Nieren arbeiten wieder ein bisschen = weniger Dialyse

Dialyse ist schlecht, da es alle Hormone eliminiert (man muss sofort wieder was geben)
die sd unterfunktion ist weg dank 100 mcg jod tgl

Bluthochdruck ist weg dank minox und p4

Gewicht ist norm statt Übergewicht

Ödeme sind weg dank p4, p5

Ich hoffe, es bleibt so.

Todesflecken (nekrosen) sind dank ua Testosteron auch weg

Seit einer kleinen dosis Cortisol ist sie wieder den ganzen Tag beschäftigt mit Kochen, Lesen,

Spaziergang, Nachbarn besuchen, telefonieren..... ;-)

Hormone sind das Leben.

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 06 Sep 2022 11:36:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Tue, 06 September 2022 09:13

Sie mußte nicht mehr überzeugt werden.

Sie war palliative und im Sterbebett.

Sie sagte noch, sie würde gerne noch leben... Danach ging es schnell.
Ihre Einwilligung kam und wir konnten sofort starten.

Nach und nach erholte sie sich. Kam aus dem Rollstuhl und lernte wieder laufen.. Auf dem Rollator..

Sie lernte wieder Schreiben, konnte wieder klar sprechen und die Demenz ist heute komplett weg.

Diabetes Typ 2 ist nur noch schwach ausgeprägt

Die Nieren arbeiten wieder ein bisschen = weniger Dialyse

Dialyse ist schlecht, da es alle Hormone eliminiert (man muss sofort wieder was geben)
die sd unterfunktion ist weg dank 100 mcg jod tgl

Bluthochdruck ist weg dank minox und p4

Gewicht ist norm statt Übergewicht

Ödeme sind weg dank p4, p5

Ich hoffe, es bleibt so.

Todesflecken (nekrosen) sind dank ua Testosteron auch weg

Seit einer kleinen dosis Cortisol ist sie wieder den ganzen Tag beschäftigt mit Kochen, Lesen, Spaziergang, Nachbarn besuchen, telefonieren..... ;-)

Hormone sind das Leben.

Wow!

Spannend was du beschreibst.

Allerdings ist es oft so, wie bei der Henne-Ei- Frage- was war zuerst da? Das Hormonungleichgewicht oder der zelluläre Alterungsprozess, Entzündung etc.

Wie so oft wohl eine Art Teufelskreis wo das Eine das Andere bedingt und die Funktionen langsam abgebaut werden und auch zu Vermeidungsverhalten führen die besonders körperlich schnell abbauen lassen.

Gratuliere euch für diesen Erfolg. Der "Standard-Arzt" würde sowas vermutlich nicht für möglich halten, oder sogar ignorant solchen Praktiken gegenüber sein (mein bisheriger Eindruck sämtlicher Hausärzte)...

Ja sobald die Organe wieder besser mit Nährstoffen und Hormonen versorgt werden, wird die Funktion wieder angekurbelt, sehr gut.

Dialyse kann akut schon sehr hilfreich sein, um Giftstoffe abzutransportieren, Lipoprotein-a und Homocystein etc kann man da auch auswaschen, aber eben man muss dann die nicht selektiv ausgespülten notwendigen Stoffe wieder zuführen...

Vor kurzen wollte ich selbst ein Stresshormonprofil machen lassen weil ich neben chronischer Fatigue seit ca. 1 Jahr die ich bisher mit exzessivem Sport über Stimulation übertüncht habe nun öfter Schwächeanfälle und Depersonalisation/mich nicht-spüren erlebe...

Äußerlich super Fit und trainiert, aber ZNS, Energie etc sehr labil. Sportliche Belastungen gehen akut gut, aber bis 1 Tag danach kommt oft der totale Crash, ebenso nach Alkoholkonsum. Wie ein Zombie.

-->Der Arzt meinte, ich solle einfach einen Gang runter schalten und solche Tests seien nicht aussagekräftig :frage:

Diese Nekrosen sind so wie riesen Muttermale und Schwarz als leichte Erhöhung auf der Haut oder?

Nimmt deine Oma auch NEM bzw achtet bei der Ernährung auf genug Mikronährstoffe, Aminosäuren, etc?

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [mike](#). on Tue, 06 Sep 2022 12:20:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die nekrosen waren schwarze stinkende Teile der Haut und Gewebe die abgefefault sind
Ein großer Zeh musste amputiert werden und die nekrosen rund herum haben wir abgetragen...
Im kh wollten sie den Unterschenkel amputieren
. Das kam für uns nicht in Frage. CRP war immer bei 200mg/dl

..Wir haben es auf 10mg/dl zuhause senken können.. Keine Sepsis war mehr...

Jetzt hat sie Narben... Zum Glück.

Sie war im kh palliative im sterbeprozess bis ich mich eingeschaltet hatte und sie sofort heim holte und wir bei ihr waren.. Mehrere Wochen (essen eingeben usw) dann kam eine hauskrankenpflege mit wundbersorgung und brachte die wunden zu

Mittlerweile kommt die hkp nur noch ca 2x wtl zur Kontrolle und Oma ist wieder selbstständig.

Meine Tante ist hin und wieder bei ihr.. Ebenso meine Mutter oder ich (zu Besuch)

Zum Glück sind alle in der Nachbarschaft :)

Bei deinem Vater geht es vermutlich nur um eine minimale Korrektur.
Das meiste scheint noch gut zu funktionieren.
Vllt nur je 1 Tropfen E2 gel? 2x tgl?

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [mike](#). on Tue, 06 Sep 2022 12:22:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du brauchst vllt gerade etwas P4 erhöhen.. Vllt wirkt das. (bei dir?)

0.5 < ist sowieso zu wenig.
1 ng/ml finde ich optimal

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 08 Sep 2022 16:33:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Tue, 06 September 2022 14:20Die nekrosen waren schwarze stinkende Teile der Haut und Gewebe die abgefefault sind
Ein großer Zeh musste amputiert werden und die nekrosen rund herum haben wir abgetragen...
Im kh wollten sie den Unterschenkel amputieren
. Das kam für uns nicht in Frage. CRP war immer bei 200mg/dl
..Wir haben es auf 10mg/dl zuhause senken können.. Keine Sepsis war mehr...

Jetzt hat sie Narben... Zum Glück.

Sie war im kh palliative im sterbeprozess bis ich mich eingeschaltet hatte und sie sofort heim holte

und wir bei ihr waren.. Mehrere Wochen (essen eingeben usw) dann kam eine hauskrankenpflege mit wundbersorgung und brachte die wunden zu

Mittlerweile kommt die hkp nur noch ca 2x wtl zur Kontrolle und Oma ist wieder selbstständig.

Meine Tante ist hin und wieder bei ihr.. Ebenso meine Mutter oder ich (zu Besuch)

Zum Glück sind alle in der Nachbarschaft :)

Bei deinem Vater geht es vermutlich nur um eine minimale Korrektur.
Das meiste scheint noch gut zu funktionieren.
Vllt nur je 1 Tropfen E2 gel? 2x tgl?

Ok dann war deine Oma echt schon so weit, dass der Durchschnittsmensch sie abgeschrieben hätte...

Wissen und Information ist nicht genug, wir müssen uns trauen es auch in der Anwendung zu versuchen- das ist für mich wieder ein positives Beispiel. Schön, dass ihr da zusammenhalten konntet/könnt :thumbup:

Genau. Er ist nachwievor "Fit", jedoch merkt ein Hypersensibler mit geschultem Auge wie ich an kleinen Bewegungen/Haltungsveränderungen die vermehrte "Opa-Energie" bzw phasenweise Tattrigkeit.

Ich denke, neben dem Abklären und evtl Behandeln seiner Schlafapnoe wäre noch ein bisschen mehr P4 im Vh zu DHT/E2 eine gute Idee-Bei Bedarf vllt auch etwas mehr E2 wenns nicht eh schon hoch ist... auch für die Prostata.

Ich persönlich bin zwar optisch extrem fit, aber es scheint ein Stresshormon-Verarbeitungsproblem zu bestehen. Bin schnell im Fight-Flight Modus drin und komme sehr schwer raus trotz Übungen etc.

Cortisol, DHEAs, Prolaktin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin, T, SHBG, E2,... sollten überprüft werden. Insbesondere die Stresshormone wurden noch nie gemessen weil die Ärzte da bisher immer meinten "wofür, sagt nix aus,..".

Obs in Österreich gute Endokrinologen gibt, hast du da wen? :d

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [mike](#). on Sat, 10 Sep 2022 18:40:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kennst versuchen....

Dr Armando Farmini

In Salzburg, Privatarzt und Gynäkologe, der natürlich jeden behandelt (nicht nur Frauen) und Hormone generell versteht

Ich kenne ihn leider nicht persönlich.. Jedoch arbeitet er nach den Methoden von Fe Dr scheuernstuhl und rimkus

= guter Arzt mit bioidentischen Hormonen... Seine Artikel sind sehr zu empfehlen.

Subject: Aw: Schlafapnoe, Schnarchen Folgen
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 12 Sep 2022 10:05:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir für den Tipp- der war schon auf meiner "Liste" und das bestätigt, dass ich ihn vorziehe. Er scheint kompetent zu sein :thumbup:
