

# Wenn der stärkste Kaffee nicht mehr nützt: Es könnte Schlafapnoe sein.

Atemaussetzer im Schlaf führten bei Roland Hasselmann dazu, dass er sich tagsüber kaum wachhalten konnte. Dank der Betreuung durch die Lungenliga fühlt sich der 60-Jährige trotz Schlafapnoe wieder fit.

tionsstörungen und oft auch verminderte Leistungsfähigkeit sind die Folge. Zudem steigt für die Betroffenen das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes sowie Unfälle am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr durch Sekundenschlaf.

Pressure) leitet nachts einen sanften Luftstrom in eine Nasen- oder Gesichtsmaske. Im Nasen-Rachen-Raum entsteht so ein erhöhter Druck, der die Atemwege offenhält. Dadurch atmen die betroffenen Personen während des Schlafes wieder normal, ohne Atemaussetzer und Schnarchen.

### Immer müde – das war einmal...

«Dank meiner Nasenmaske habe ich nachts keine Atemaussetzer mehr und bin tagsüber viel fitter, konzentrierter und auch leistungsfähiger», stellt Roland Hasselmann zufrieden fest.



### Immer müde? Machen Sie den Schlafapnoe-Risikotest der Lungenliga!

Der Online-Test der Lungenliga überprüft Ihr Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten. Dieser Auswertung entnehmen Sie, ob eine vertiefende ärztliche Abklärung angezeigt ist.

www.lungenliga.ch/test

### Diagnose Schlafapnoe: Lassen Sie sich von der Lungenliga Bern beraten.

Die Lungenliga Bern berät und betreut über 10'000 Schlafapnoe Kundinnen und Kunden.

#### Die Lungenliga Bern:

- passt Masken individuell an und verfügt über ein grosses Maskensortiment
- vermietet Geräte für die Schlafapnoe-Therapie und erklärt die Gerätehandhabung
- unterstützt die Integration der Therapie in den Alltag
- fördert das Selbstmanagement mit kompetenter Beratung, Tipps und Tricks und unterstützenden Massnahmen wie Telemonitoring
- überprüft systematisch den Therapieverlauf und erstellt regelmässig Berichte an den Lungenfacharzt

www.lungenliga-be.ch



«Ich war oft so müde, dass ich morgens am liebsten gleich wieder ins Bett gefallen wäre und tagsüber immer wieder kurz eingenickt bin», erzählt Roland Hasselmann (60). Der Lehrer aus dem Berner Oberland litt schon lange an übermässiger Tagesmüdigkeit und starkem Schnarchen in der Nacht: «Die Untersuchung durch den Lungenfacharzt ergab, dass meine Atmung während des Schlafes mehrfach aussetzt. Ich erhielt die Diagnose Schlafapnoe.»



Die kurzen Atemaussetzer im Schlaf werden von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen. Aber solche Atemaussetzer verunmöglichen einen erholsamen Schlaf. Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, Konzentra-

Zu den häufigsten Symptomen von Schlafapnoe zählen:

- Atemaussetzer im Schlaf
- Starkes Schnarchen
- Tagesmüdigkeit, Erschöpfung
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen

«Nach der Diagnose wurde mir empfohlen, mich von der Lungenliga beraten zu lassen. Ich erhielt von der Lungenliga ein Schlafapnoe-Gerät». Dieses sogenannte CPAP-Gerät (Continuous Positive Airway

## Erotik

Tele-Kiosk	Verschiedene
Möchte zu deinen Diensten stehen und deine Sklavin sein. Hast du schon Fantasien was du mit mir anstellen möchtest? ☎ 0906 333 147 (Fr. 2.50/Anr.+ 2.50/Min.)	Thun; NEU ENYA, NINA, LOREEN 033 535 35 35
	Massagen, zärtl. ♡CH-Lady 079 834 82 32
	Geiler Sex im Mini ohne Slip !! +Esc. 079 932 63 45
Verschiedene	CH 51j. Nur Hausbesuche 079 133 66 86
Mulattin 35j., Knack-Po, XXL-Bu., gr. Nippel, Schönheit & Erfahrung! Privat! 077 996 62 78	BE; Reife Frau a. Türkei gr. Bu., Fp., küll. 0774784502
	INES & MARINA 031 311 64 64

**Ihre Spende bewegt Tonnen**

**50 Spendenfranken = 110 kg Lebensmittel an Bedürftige**

Jetzt spenden: 60-788185-5 | www.schweizer Tafel.ch

## Meist sonnig und tagsüber mild

Region Bern heute: Am Morgen sind ein paar Hochnebelschwaden möglich, die sich aber bald auflösen. Sonst scheint die Sonne mit lediglich ein paar Quellwolken am Nachmittag vor allem über dem Jura sowie dem Oberland. Nach kaltem Morgen werden am Nachmittag milde 15 Grad erreicht.

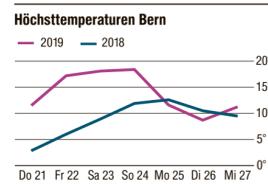
Allgemeine Lage: Das umfangreiche Hochdruckgebiet Irmelin verlagert sich zunehmend nach Mittel- und Osteuropa, somit ist das Wetter von der Iberischen Halbinsel bis zum Schwarzen Meer hochdruckbestimmt.

Aussichten: Das Wochenende bringt viel Sonnenschein und blauen Himmel mit sich jeweils am Nachmittag vor allem über dem Jura und den Vorpalen bildenden Quellwolken. Mit 16 bis 21 Grad ist es dazu sehr mild.

**ITS COOP TRAVEL** 40% RABATT

**GÜNSTIGE FERIE** MIT RABATT-CODE PR040

ITS COOP.CH



**Wintersportbericht**

Skigebiet	Schnee (Tal/Berg)	Anlagen (offen/gesamt)
Adelboden	180	43/55
Brienz-Axalp	60/105	5/6
Eilsingen-Metsch	10/100	10/10
Diemtighal-Wierihorn	15/100	0/11
Grindelwald	190	24/27
Kandersteg	10/170	0/16
Kiental	70	1/9
Lenk im Simmental	15/84	43/55
Les Diablerets	60/332	8/10
Meiringen-Hasliberg	390	12/13
Mürren-Schilthorn	90/340	15/15
Schönried-Zweissimmen	10/150	14/21
Wengen	5/100	24/27

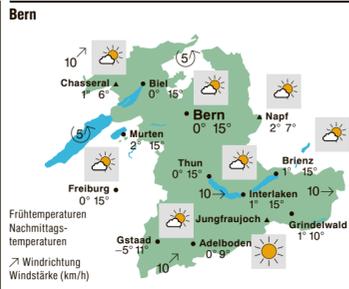
**Freizeitwetter**

Velotour/Inlineskating: optimal

Joggen/Spazieren: optimal

Wintersport: optimal

Sauna/Hallenbad: ungeeignet



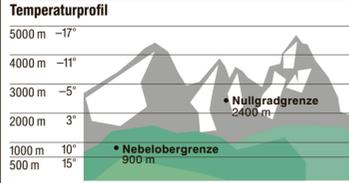
**Sonne/Mond**

06:16 18:55 03:05 12:01

5.4. 12.4. 19.4. 27.4.

**Biowetter/Schadstoffe**

Herz/Kreislauf	gering
Migräne	gering
Rheuma	gering
Magen/Darm	gering
Nerven	gering
Feinstaub	gering
Stickoxide	gering
Ozon	mässig



**Bergwetter**

Pfannenstiel (853 m)	f 11°	Pilatus (2128 m)	s 3°
Gurten (864 m)	s 11°	Gantersch (2175 m)	s 2°
Lägern (866 m)	f 11°	Stockhorn (2190 m)	s 2°
Uetliberg (870 m)	f 11°	Brienzer Rothorn (2350 m)	s 1°
Bantiger (847 m)	s 10°	Niesen (2362 m)	s 1°
Hörnli (1133 m)	s 9°	Lauberhorn (2472 m)	s 0°
Stoos (1305 m)	s 8°	Säntis (2502 m)	s -1°
Weissenstein (1395 m)	s 7°	Weissfluhjoch (2693 m)	s -2°
Napf (1406 m)	s 7°	Schilthorn (2970 m)	s -5°
Chasseral (1606 m)	s 6°	Titlis (3238 m)	s -6°
Cimetta (1670 m)	f 4°	Wildstrubel (3244 m)	s -6°
La Dôle (1677 m)	s 6°	Corvatsch (3451 m)	s -7°
Monte Generoso (1701 m)	f 4°	Jungfrauoch (3466 m)	s -8°
Rigi (1798 m)	s 5°	Blüemlisalp (3651 m)	s -9°
Hoch-Ybrig (1856 m)	s 5°	Eiger (3967 m)	s -11°
Niederhorn (1963 m)	s 4°	Finsteraarhorn (4274 m)	s -13°
Moléson (2002 m)	s 4°	Matterhorn (4478 m)	s -14°
Flumserberg (2020 m)	s 3°		
Kl. Scheidegg (2061 m)	s 3°		
Gotthard (2107 m)	s 2°		

**Nordamerika**

Chicago	R 9°
Denver	G 10°
Los Angeles	s 18°
Miami	f 26°
Montreal	w 6°
New York	w 16°
San Francisco	f 16°
Vancouver	f 12°
Washington	w 18°

**Lateinamerika**

Bogotá	R 18°
Buenos Aires	f 26°
Havanna	f 26°
Mexiko-Stadt	s 28°
Rio de Janeiro	R 24°
São Paulo	fR 22°

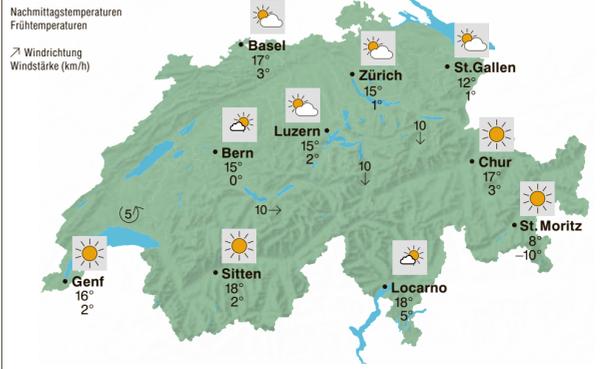
**Ozeanien**

Auckland	f 23°
Darwin	f 33°
Papeete / Tahiti	G 31°
Sydney	G 26°

## Welt heute

Amsterdam	w 14°
Athen	w 12°
Barcelona	s 16°
Berlin	f 13°
Bordeaux	f 13°
Brüssel	f 16°
Budapest	f 16°
Cannes	s 17°
Dublin	f 13°
Frankfurt	f 16°
Hamburg	w 13°
Helsinki	f 10°
Istanbul	f 8°
Kopenhagen	f 12°
Larnaca	wR 17°
Las Palmas	fR 19°
Lissabon	s 22°
London	f 16°
Madrid	s 18°
Malaga	f 17°
Moskau	b 4°
Oslo	f 11°
Palma d. M.	s 17°
Paris	f 16°
Prag	f 11°
Reykjavik	s 0°
Rom	s 17°
Stockholm	f 13°
Venedig	s 15°
Wien	f 14°
Zagreb	f 15°

## Heute in der Schweiz



**Aussichten**

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Alpen Nordseite	16° 2°	17° 3°	16° 4°	14° 6°	6° 2°	8° 2°
Alpen 1500 m ü. M.	10° -3°	10° -1°	10° -1°	8° 0°	0° -2°	1° -3°
Alpen Südseite	20° 4°	21° 5°	21° 6°	19° 8°	14° 7°	11° 4°

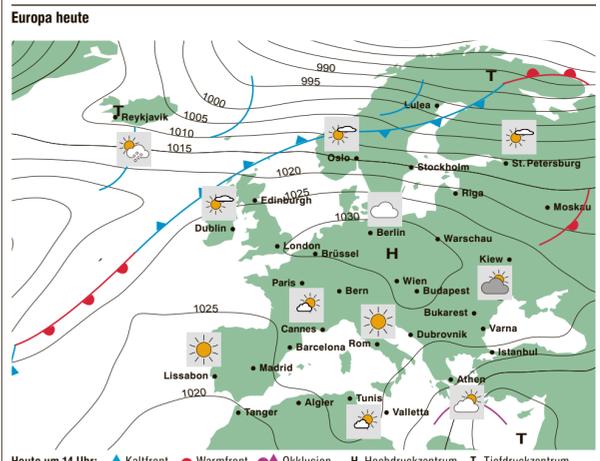
Wahrscheinlichkeit: 90%, 85%, 80%, 75%, 70%, 65%

**Wetterdaten Bern**

Ableitung am	Dienstag, 26.03.	Mittwoch, 27.03.
Luftdruck (14 Uhr)	hPa 1029	1028
Temperatur Maximum	°C 8.7	11.2
Temperatur Minimum	°C -0.9	-2.8
Niederschlag (Tagessumme)	mm 0.0	0.0
Sonnenschein (Tagessumme)	h 6.8	10.1
Ozon (max. Stundenmittel)	µg/m³ 61	65

**Warnkarte heute**

- keine Gefahr
- geringe Gefahr
- mässige Gefahr
- grosse Gefahr
- extreme Gefahr
- Frost
- Strassenglätte



EIN ANGEBOT IHRER ZEITUNG Jetzt bestellen: 0800 551 800 oder unter www.espacecard.ch

# Thunerseespiele 2019

Erfolgsmusical «Ich war noch niemals in New York» mit den Hits von Udo Jürgens.

**Daten, Zeit und Ort**  
10. Juli bis 6. August 2019, 20 Uhr  
7. bis 24. August 2019, 19.30 Uhr  
Seespielgelände Thun

**Bestellen**  
Über die Gratis-Hotline 0800 551 800 (Mo-Do). Max. 4 vergünstigte Tickets pro espace.card, weitere können zum regulären Preis bezogen werden.  
Die Anzahl vergünstigter Tickets ist limitiert.  
Versand- und Bearbeitungsgebühr Fr. 5.-

**Preis mit Abo**  
1. Kategorie Fr. 133.- statt Fr. 148.-  
2. Kategorie Fr. 113.- statt Fr. 128.-  
3. Kategorie Fr. 83.- statt Fr. 98.-

**MIT ABO FR. 15.- GÜNSTIGER**

THUNERSEESPIELE

ICH WAR NOCH NIEMALS IN NEW YORK

10. JULI BIS 24. AUGUST 2019

DAS MUSICAL MIT DEN LIEDERN VON UDO JÜRGENS

## Leserbriefe

**Stadt Bern** E-Bikes sollen von Velohaupttroute verbannt werden, «Bund» vom 27. März

**Sicherheit für Kinder**  
Als Anwohnerin dieser kleinen Quartierstrasse halte ich in erster Linie fest, dass der Schleichverkehr von Autofahrerinnen und -fahrern, die den Eigerplatz umfahren wollen, ein unerträgliches Ausmass angenommen hat und eine reale Gefahr für die vielen Kinder auf dem Weg zur Schule, zum Chinderchübu oder zum Monbijoupark darstellt. Eine sofortige Lösung ist gefragt, denn die Sicherheit der Kinder lässt keinen Aufschub zu.

Ob diese mit einem zwei- oder dreiteiligen Fahrverbot nun gewährleistet wird, ist zweitrangig. Zentral ist, dass die Stadt Bern hier vorwärtsmacht und auch etwas Neues wagt.

**Luizia Siegrist**, Bern

Leserbriefe im Internet aufgeben: leserbriefe.derbund.ch

**Uni Bern** Mediziner lassen sich Ferien sponsern, «Bund» vom 25. März

**Schöne alte Zeit**  
Ich habe 1957 mein Staatsexamen an den Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern bestanden. Damals war es üblich, dass die Absolventen nach dem «Staats» von der Firma Koelliker in Bern (Zahnmedizinische Ausstattungen und Materialien) nach Stuttgart zu den Ritter-Verken und nach Nürnberg zu Siemens eingeladen wurden. Neben den Werksbesichtigungen wurde da nach Noten gefragt, die Reisen dauerten so drei bis vier Tage. In den 70er-Jahren war ich Leiter der Gehilfinnenschule des Kantons Bern und Zahnarzt.

Da wurden wir wiederum von Dentalfirmen gesponsert und konnten Diplommreisen nach Bologna, Florenz, Venedig und Paris durchführen. Und... es gab nie einen kritischen Artikel in der Presse; schöne alte Zeit.

**Hans Flury**, Bern, Dr. med. dent.

**Mietzinse** Mieter, fordert euer Geld!, «Bund» vom 23. März

**Es fehlt ein griffiges Gesetz**  
Dass die Mieter aus Bequemlichkeit oder aus Scheu vor dem Aufwand ihre Rechte nicht einfordern, hat wohl berechtigte Gründe. Eher früher als später erhalten unbenutzte Mieter ihre Quittung in Form einer Kündigung. Wenn auch die Vermieter verpflichtet wären, die Mieten nach dem geltenden Referenzzinssatz anzupassen, müssen sie das nicht von sich aus tun. Genau hier liegt doch die Problematik. Schon allein die Bezeichnung «Referenzzinssatz» erklärt sich ja als Empfehlung und nicht als Forderung. Es fehlt eindeutig ein griffiges Gesetz, das den errechneten «Index-Zinssatz» als absolut verbindlich erklärt! Diskussionen über die Zweifel, wer nun handeln muss – Mieter oder Vermieter –, wären alsdann eindeutig geklärt.

**Arthur Liechti**, Gümliigen

## Liebe Leserinnen und Leser

Die Redaktion freut sich über Zuschriften und bittet um Verständnis, dass aus Platzgründen leider nicht alle veröffentlicht werden können. Kurz gefasste Briefe werden in der Regel bevorzugt. Diffamierende und anonyme Schreiben werden nicht abgedruckt. Die Redaktion entscheidet über Auswahl und Kürzungen. Korrespondenz kann keine geführt werden.

E-Mail: leserbriefe@derbund.ch

**Zu kalt?**  
Heizen und kochen mit gaz energie.ch