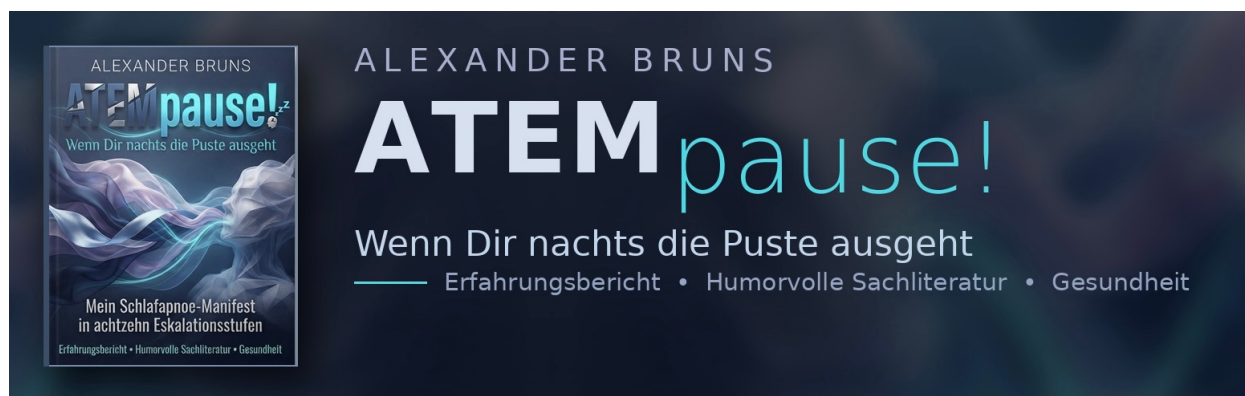




PRESSEMAPPE

ATEMpause!

Wenn Dir nachts die Puste ausgeht

Mein Schlafapnoe-Manifest in achtzehn Eskalationsstufen

Alexander Bruns

Kurzinformation

TITEL	ATEMpause! Wenn Dir nachts die Puste ausgeht
UNTERTITEL	Mein Schlafapnoe-Manifest in achtzehn Eskalationsstufen
AUTOR	Alexander Bruns
GENRE	Erfahrungsbericht · Humorvolle Sachliteratur · Gesundheit
UMFANG	18 Kapitel, Epilog, Checkliste, Glossar, Quellenteil
E-BOOK	ab September 2026, 6,99 Euro, über alle bekannten Plattformen
HÖRBUCH	Oktober 2026, vollständig, gelesen vom Autor
TASCHENBUCH	Dezember 2026
VERTRIEB	Amazon, Thalia, Hugendubel, Weltbild, Apple Books, Google Play, Kobo u. a.
ISBN / ASIN	wird gerade erstellt

Worum es geht

Es fängt in der Kindheit an. Nicht die Krankheit. Die Verdrängung. Bei mir schnarchte schon die Oma wie Godzilla, und ich hielt das für völlig normal.

Dreißig Jahre lang dachte ich, ich sei einfach ein bisschen müde. Ein bisschen platt. Ein bisschen laut nachts.

Dann kam das Schlaflabor. Fünfundzwanzig Elektroden auf dem Kopf, ich wie eine unfertige Cyborg-Version meiner selbst. Und die Diagnose: Schlafapnoe. Jede Nacht bis zu fünfzig Aussetzer, der längste 130 Sekunden.

Heute lebe ich mit CPAP. Mit einer Maske, die anfangs klang, als würde Darth Vader einziehen, und die mir am Ende Schlaf, Energie und Leben zurückgab.

„ATEMpause!“ ist kein medizinisches Fachbuch. Es ist ein ehrlicher, wilder und zum Brüllen komischer Erfahrungsbericht über Schlafapnoe, das Schnarchen und das Leben mit CPAP.

Achtzehn Kapitel zwischen Selbstironie und Klartext. Für alle, die schnarchen. Für alle, die es ertragen müssen. Und für alle, die endlich wieder durchatmen wollen.

Warum das Thema relevant ist

- Bis zu 24 Millionen Menschen in Deutschland sind von obstruktiver Schlafapnoe betroffen. Das sind mehr Menschen, als Bayern und Baden-Württemberg zusammen Einwohner haben.
- Über 95 Prozent von ihnen sind nicht diagnostiziert und nicht behandelt. Zum Vergleich: Bei Diabetes Typ 2 liegt die Dunkelziffer bei 20 bis 30 Prozent.
- Unbehandelt vervierfacht Schlafapnoe das Herzinfarktrisiko und verdreifacht das Schlaganfallrisiko.
- Bei Menschen mit medikamentenresistentem Bluthochdruck liegt gleichzeitig sehr häufig eine unerkannte Schlafapnoe vor.
- Rund 40 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Sie werden deutlich seltener diagnostiziert, weil sie andere Symptome zeigen: eher Erschöpfung und Schlaflosigkeit als lautes Schnarchen.
- Das Thema wird öffentlich kaum verhandelt, weil es mit Schnarchen assoziiert wird und Schnarchen als komisch gilt.



Der Autor

Alexander Bruns, geboren 1973, ist Fernsehmann, Familienvater und Schnarchaktivist mit Mission.

Als Executive Producer hat er über dreißig Jahre Fernsehgeschichte mitgeschrieben: acht Jahre und sieben Staffeln „Deutschland sucht den Superstar“, „Germany's Next Topmodel“, „Verstehen Sie Spaß?“ und viele weitere Formate bei RTL, ProSieben, öffentlich-rechtlichen Sendern und Streamern. Er ist ausgebildeter Sprecher und war unter anderem beim Radio, bei der VIVA Media AG und als Livestudio-Sprecher bei DSDS im Einsatz.

Als Betroffener von Schlafapnoe hat er seinen Körper jahrelang an die Grenze geführt, ohne es zu wissen. Heute lebt er in Köln, arbeitet weiterhin in der Medienbranche sowie als KI-Consultant und Trainer, und schläft mit Maske, klarer Sicht und dem festen Willen, über ein Tabuthema zu sprechen, das Millionen betrifft.

Kurzfassung für Bauchbinden und Anmoderationen:

Alexander Bruns, Executive Producer und Autor. Dreißig Jahre Fernsehen, dreißig Jahre unerkannte Schlafapnoe.

Themenvorschläge für Redaktionen

- Die unsichtbare Volkskrankheit: Warum 95 Prozent der Betroffenen nichts von ihrer Diagnose wissen.
- Der Mann, der nie müde war: Wie ein Hochleistungsberuf eine Erkrankung dreißig Jahre lang verdeckt hat.
- Wenn Schnarchen kein Witz mehr ist: Vom Stammtischthema zum Herzinfarktrisiko.
- Die vergessene Hälfte: Warum Frauen mit Schlafapnoe seltener und später diagnostiziert werden.
- Schlaf als Führungsfrage: Warum Erschöpfung in vielen Branchen noch immer als Leistungsnachweis gilt.
- Leben mit der Maschine: Reisen, Hotelzimmer, Flughafenkontrollen und was Kinder darüber denken.

Zitate zur freien Verwendung

Ich war nie der Typ, der im Meeting einschläft. Ich war das Gegenteil. Und genau das war das Problem.

Man merkt es nicht. Man schläft ja dabei. Das ist das Perfide an dieser Erkrankung.

Wer sagt, er brauche wenig Schlaf, hat meistens schlicht gelernt, mit schlechtem Schlaf zu funktionieren. Das ist kein Talent.

Schnarchen ist komisch. Schnarchen ist Stammtischstoff. Bis man die Zahlen kennt.

Die Maske ist kein Symbol für Krankheit. Sie ist ein Symbol dafür, dass du da sein willst.

Quellen zu den genannten Zahlen

936 Millionen Betroffene weltweit, 24 Millionen in Deutschland

Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR et al.: Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. The Lancet Respiratory Medicine, 2019; 7(8): 687-698. Die Zahl für Deutschland wird von ResMed Deutschland unter Bezug auf diese Studie mit 24 Millionen Betroffenen angegeben (Prof. Dr. Christoph Schöbel).

Über 95 Prozent der Betroffenen sind undiagnostiziert

Benjafield et al. (2019) sowie ResMed Healthcare (2024). Die Studie selbst beziffert den Anteil der undiagnostizierten Fälle auf über 85 Prozent, spätere Auswertungen nennen bis zu 95 Prozent.

Über 300 akkreditierte Schlaflabore in Deutschland

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Liste der akkreditierten Schlaflabore, www.dgsm.de

AHI-Grenzwert von 15 als Behandlungsschwelle

MSD Manual, Profi-Ausgabe: Obstruktive Schlafapnoe. Sowie S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“, AWMF-Registernummer 063-001.

Zuzahlungsregel für CPAP-Geräte

§ 33 SGB V zur Hilfsmittelversorgung: zehn Prozent der Kosten, mindestens fünf und höchstens zehn Euro.

Bildmaterial

Folgendes Material steht zur honorarfreien Verwendung im Rahmen der Berichterstattung über das Buch zur Verfügung:

- Autorenporträt in Web-Auflösung (72 dpi, mindestens 2048 Pixel breit, JPEG)
- Autorenporträt in Druckauflösung (300 dpi, mindestens 10 Megapixel)
- Buchcover in Web- und Druckauflösung

Audiomaterial

Sechs Hörproben aus dem Buch, gesprochen vom Autor, jeweils rund 40 bis 55 Sekunden. Zur redaktionellen Verwendung freigegeben, auf Anfrage als WAV oder MP3.

- Die Oma: Familiengeschichte mit Nebengeräuschen
- Das Schlaflabor: sechsundzwanzig Elektroden und die Aufforderung, normal zu schlafen
- Die Diagnose: 130 Sekunden ohne Atmung
- Die erste Nacht mit der Maske
- Die drei Fragezeichen: was beim Einschlafen half
- Die Gaumensegel-Operation und was danach kam

Das vollständige Hörbuch, gelesen vom Autor, erscheint im Oktober 2026.

Kontakt

ANSPRECHPARTNER	Alexander Bruns
E-MAIL	alexbruns@gmx.de
TELEFON	0173/7287139
LINKEDIN	linkedin.com/in/alexander-bruns-ai
WEBSITE	www.alexbrunsentertainment.com

Für Interviews, Lesungen und Vorträge kurzfristig verfügbar. Als ausgebildeter Sprecher und langjähriger Medienprofi auch für Live-Formate und Radiointerviews.

