

Meistens harmlos, manchmal gefährlich, immer nervend

Schnarchende Menschen schwächen nicht nur sich und ihren Partner – sie riskieren möglicherweise auch ihre Gesundheit. Der Hamburger HNO-Arzt Dr. Jörn Richter rät Betroffenen, ihr nächtliches Konzert nicht zu ignorieren

Schnarchen ist ein bei Männern und Frauen häufig auftretendes Phänomen, das nicht nur die Beziehung belastet, sondern auch unschöne Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit haben kann. Denn: Wird der nächtliche Schlaf gestört – sei es durch das eigene Schnarchen oder das des Partners –, neigt man am Tag zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, kurz: die Leistung fällt ab.

Schlafapnoe-Syndrom: Gefährliche Atem- pausen in der Nacht

Allein jeder vierte Mann unter 60 schnarcht, bei den älteren sind es sogar deutlich mehr. Aus eigenem Antrieb zum Arzt gehen allerdings die wenigsten: „Meistens sind es Frauen, die ihre schnarchenden Männer zum Arzt schicken“, schmunzelt Dr. Jörn Richter, HNO-Facharzt mit Privatpraxis in Winterhude. Dass der Facharzt angesichts der Problematik lächeln kann, liegt daran, dass sich hinter dem Schnarchen in der Regel keine bedrohliche Krankheit verbirgt. „Ursache kann eine ständig verstopfte Nase sein, hervorgerufen beispielsweise durch eine verkrümmte Nasenscheidewand“, erklärt es der Facharzt. „Neben akuten oder chronischen Veränderungen der Atemwege können aber auch Übergewicht, altersbedingte Beeinträchtigungen, Allergien, aber auch übertriebener Alkoholgenuß das Phänomen auslösen.“ Wenn es eintritt, so Dr. Richter weiter, fällt der hintere Gaumen zusammen und es entsteht ein Engpass. „Wenn die Atemluft hier durch-



Dr. Jörn Richter: „Extrem lautes und unregelmäßiges Schnarchen kann ein Hinweis auf Atempausen während des Schlafens sein. Und die können gefährlich werden.“

kommt zu einer Minderung der Sauerstoffzufuhr, das Gehirn wird unterversorgt und kann geschädigt werden. Dr. Richter: „Wird das Schlafapnoe-Syndrom langfristig nicht erkannt und nicht behandelt, kann es Beeinträchtigungen am Herz- und Kreislaufsystem nach sich ziehen – etwa in Form von Bluthochdruck. Und das bedeutet: Das Infarkt- und Schlaganfallrisiko erhöht sich.“

Im Rahmen der Schlafdiagnostik bekommen die Patienten von Dr. Richter ein portables Schlaflabor mit nach Hause, das ihr Schlafverhalten in ihren eigenen vier Wänden aufzeichnet. Auf diese Weise erhält der Schlafspezialist wichtige Informationen, um den Grad und gegebenenfalls die Gefährlichkeit der Schlafstörung zu diagnostizieren. Je nach Diagnose stehen dem HNO-Arzt verschiedene Möglichkeiten der Therapie zur Verfügung, mit denen das Schnarchen sowie die bedrohlichen Atemaussetzer erfolgreich behandelt werden können (siehe Info-Kasten).

Tipp: Auch wenn sich das nächtliche Schnarchen als harmlos herausstellen sollte, empfiehlt Dr. Richter, etwas dagegen zu tun. „Für den Partner kann die Lebensqualität enorm gesteigert werden, wenn ein ruhiges gemeinsames Einschlafen nach einer Therapie wieder möglich ist.“

strömt, fangen Gaumensegel und Zäpfchen an zu vibrieren – der Schlafende schnarcht.“

Portables Schlaflabor für zu Hause

Schnarchen kann aber durchaus auch lebensbedrohlich werden – nämlich dann, wenn neben den unschönen Tönen auch noch Atempausen auftreten. Dabei handelt es sich um das sogenannte Schlafapnoe-Syndrom, das bei 5 Prozent der Bevölkerung auftritt und vorwiegend übergewichtige Männer im mittleren Lebensalter betrifft. Aber auch Kinder sind vereinzelt betroffen, meist auf Grund vergrößerter Mandeln. „Extrem lautes und unregelmäßiges Schnarchen kann ein Hinweis auf diese gefährlichen Atempausen sein“, erklärt Dr. Richter. „Sie können bis zu 100-mal pro Nacht auftreten und dauern in Extremfällen bis zu zwei Minuten an.“ Folge: Es

Das kann man selbst tun:

Schlafposition:

Legen Sie sich einfach einmal in einer anderen Position ins Bett. Möglicherweise hilft das schon, denn bei manchen Menschen schwellen bei Kopftieflage die Nasenschleimhäute geringfügig an.

Alkohol/Tabletten:

Sechs Stunden vor dem Schlafen sollte jeglicher Alkoholgenuß vermieden werden. Die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln sollte möglichst vollständig vermieden werden.

Körpergewicht:

Da sich Fett auch im Rachenbereich ablagert und die Atmung behindern kann, ist bei Übergewicht eine Gewichtsreduktion anzustreben.

Allergien:

Besteht eine Hausstaubmilbenallergie oder eine Bettfedernallergie, sollte die Bettwäsche alle fünf Tage gewechselt sowie die Bettdecke und das Kissen spätestens alle acht Wochen gewaschen werden.

Operationsmethoden:

Straffung:

Gaumen und Rachenschleimhaut werden gestrafft, das Zäpfchen wird weitgehend entfernt.

Radiofrequenztherapie:

Bei diesem Verfahren wird lediglich der hintere Teil des Gaumens gestrafft – und dies auf sehr schonende Weise. Es ist ein kleiner Eingriff, der ambulant bei örtlicher Betäubung in der Praxis erfolgt.

Implantate:

Ebenfalls unter örtlicher Betäubung können Weichgummi-Implantate für die Stabilisierung des hinteren Gaumens sorgen.

Mandel-Korrektur:

Häufig sind einfach vergrößerte Mandeln oder veränderte Nasenmuscheln Auslöser für den Schnarchton. Eine operative Korrektur bringt hier sofortige Heilung.

Atemmaske:

Bei schweren Fällen des Schlafapnoe-Syndroms kann eine nächtliche Atemmaske lebensrettende Hilfe bieten. Die Maske erhöht den Druck in den Atemwegen, verhindert einen Kollaps der Atemwege und unterdrückt dadurch das Schnarchen.