

## SCHNARCHEN – ALLNÄCHTLICHES (NERVEN-)SÄGEN – ODER SCHLAFAPNOE – LEBENSGEFÄHRLICH

Schnarchen ist ein allgegenwärtiges Problem, für das der Facharzt für HNO-Heilkunde der klassische erste Ansprechpartner ist. Schnarcher und deren Lebenspartner leiden. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Nervosität sind Symptome, die viele Paare nur allzu gut kennen. Denn meist bekommen weder Schnarcher noch Partner einen erholsamen Schlaf.

Das nächtliche Sägen ist ein weit verbreitetes Phänomen. Untersuchungen belegen, dass etwa 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent der Frauen über 60 Jahren schnarchen.



**Schlafapnoe kann lebensgefährlich werden.** Doch neben den teilweise sehr lauten Schnarchgeräuschen, die viele Beziehungen auf eine ernsthafte Probe stellen, hat das Schnarchen noch einen dramatischen Aspekt: Fünf Prozent der Männer im mittleren Alter sind sogar behandlungsbedürftig, weil sie an der sogenannten Schlafapnoe, einem Atemstillstand im Schlaf, leiden. In der Nacht kommt es bei diesen Patienten immer wieder zu Verschlüssen der Atemwege. Die Folge: Die Menschen bekommen keine Luft mehr. Die Sauerstoffversorgung verschlechtert sich. Der Schlaf ist leicht. Die Betroffenen werden wach, machen einige Atemzüge und dann geht alles von vorne los: Atemstillstand, wach werden, atmen, weiterschlafen. Die Folgeschäden sind erheblich: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzversagen und eine verstärkte Neigung zu Herzinfarkt und Schlaganfall sind auf die Erkrankung zurückzuführen. Berühmt ist auch der Sekundenschlaf, der im Straßenverkehr tödliche Folgen haben kann.

**Diagnose.** Ob ein „harmloses“ Schnarchen oder tatsächlich eine Schlafapnoe vorliegt, kann durch eine Untersuchung beim auf schlafbezogene Atemstörungen spezialisierten Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde geklärt werden. Zunächst werden dort die oberen Atemwege - Nase, Mund- und Schlundrachen, sowie der Kehlkopf - nach Engstellen abgesucht, die das Schnarchen bzw. ein Schlafapnoe-Syndrom begünstigen. Über Nacht bekommt die/der Betroffene ein kleines Messgerät mit nach Hause („ambulantes Schlaflabor“), welches im Schlaf bestimmte Körperfunktionen wie Herzrhythmus, Atmung, Sauerstoffgehalt im Blut, Körperlage und Anzahl der Atemaussetzer misst.

**Behandlung bei Schlafapnoe.** Bei einer festgestellten Schlafapnoe werden je nach Ausprägung operative Maßnahmen an den oberen Atemwegen, das Tragen einer Nasenmaske, die durch Überdruck im Nasen-Rachenraum die Atemwege auch während des Schlafes freihält, oder auch die Anpassung einer speziellen Zahnschiene empfohlen.

**Behandlung bei Schnarchen.** Aber auch wenn es „nur“ um das einfache Vor-sich-hin-Sägen geht, kann der Leidensdruck bei Schnarchern und besonders ihren Lebenspartnern erheblich sein. Wer leidet, probiert alles aus, und sei es noch so absurd. Und an merkwürdigen Produkten mangelt es nicht im internationalen Angebot. Da gibt es Tropfen mit geheimnisvollen Zutaten, Gummibänder, Expander und Nasenstopfen und allerlei Geräte, deren Zweifelhafteigkeit einen geradezu anspringen. Aber auch Produkte, die ihre Wirksamkeit in anderen Bereichen durchaus bewiesen haben, so zum Beispiel Nasenpflaster, die Sportlern bei der Nasenatmung helfen können. Ob das alles aber tatsächlich gegen das Schnarchen hilft, oder was stattdessen Erfolg versprechend ist, erfahren Sie bei Ihrem auf schlafbezogene Atemstörungen spezialisierten Facharzt für HNO-Heilkunde im Medicinium.

Dr. Frank-Peter Bauer,  
Facharzt für HNO-Heilkunde

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.HNO-Hildesheim.de](http://www.HNO-Hildesheim.de)  
Rückfragen zu diesem Thema richten Sie bitte an: [email@HNO-Hildesheim.de](mailto:email@HNO-Hildesheim.de)



**HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE**

Dr. Frank-Peter Bauer, Dr. Morad Ilbagian,  
Dr. Volker Zastrow, Jörg Dähn, Dr. Peter Kramer