

SCHNARCHEN

Wenn der Hauss"ü"gen schief hängt

Mein Partner sägt nachts das ganze Haus zusammen oder wir schlafen jetzt getrennt. Nicht selten stört das nächtliche Schnarchkonzert mehr als nur den Schlaf des Bettneighbarn. Dem Schnarcher selbst fällt die Problematik oftmals gar nicht auf.

Laut einer forsa-Umfrage der Initiative „Deutschland schläft gesund“ erkennen nur 5 Prozent aller schnarchenden Menschen, dass sie ärztliche Hilfe benötigen. Oft ist es die Partnerin oder der Partner, die/der sich in der Nachtruhe gestört fühlt und vor allem in Sorge über die langen Atemstillstände und Aussetzer des Partners beim Schnarchen ist.

Im Schlaf erschlaffen sämtliche Muskeln. Durch die Erschlaffung der Gaumenbogenmuskulatur ruft der Luftzug beim Atmen Vibrationen in verschiedenen Bereichen des Mund-/Hals- und Schlundbereiches hervor, die ein zum Teil störendes Atemgeräusch für den Partner erzeugen können.

Oftmals wird das Geräusch in Rückenlage sogar noch lauter, weil der Zungengrund nach hinten fällt und die Problematik dadurch verstärkt wird.

Bei vielen Schnarchern ist Übergewicht ein gewichtiger Faktor, da Fettablagerungen im Bereich der bindegewebigen Strukturen des sog. weichen Gaumens, Nackens und Zungen-Rachenbereichs die räumlichen Verhältnisse im Bereich der oberen Atemwege extrem verengen.

Neben diesen oftmals häufigsten Problemen, können aber auch eine schlechte Schlafhygiene (Schlafrhythmik), Kieferfehlstellungen (ein verkürzter Unterkiefer), Nikotin-, Alkohol- und / oder Kaffeekonsum (alles ruft ein deutliches Anschwellen der Schleimhäute und somit eine Verengung des Nasenrachenraumes hervor) ursächlich für das Schnarchen sein.

Mit zunehmendem Alter kommt es außerdem zu einer Erschlaffung der Muskulatur, so dass Schnarchen ab dem 50. Lebensjahr häufiger auftritt.

Symptome können unter anderem ein trockener Mund, morgendliche Abgeschlagenheit oder deutliche Leistungsminderung sein.

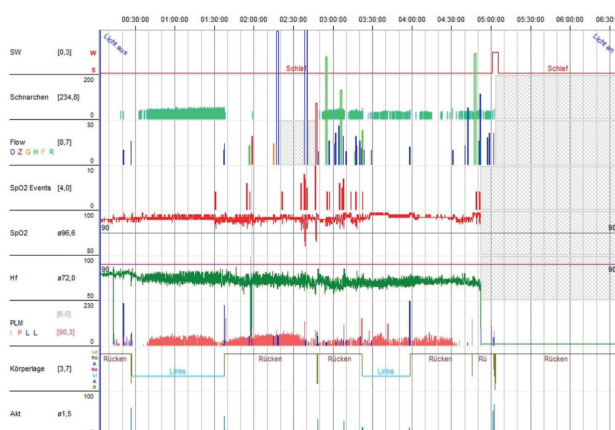
Unterschieden wird zwischen dem habituellen Schnarchen, welches als harmlos angesehen werden kann und dem potentiell gefährlichen konstitutionellen Schnarchen, welches auch als OSAS-(Obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom) bezeichnet wird.

Beim konstitutionellen Schnarchen kommt es zu Atemaussetzern (Apnoen gri. apnoia= Atemstillstand) oder verminderter Atmung (Hypnoen), welche zu einer zum Teil gefährlichen Sauerstoffunterversorgung und Anstieg des Stickstoffgehaltes im Gehirn führen können. Nicht selten kann diese Unterversorgung zu unbemerkten Herzrhythmusstörungen, einem Herzinfarkt, Bluthochdruck, Tagesmüdigkeit, Schlaganfall, Impotenz oder Depressionen führen.

In unserer Praxis bieten wir mit der sog. Polysomnographie, der Propofol-Schlafdiagnostik, einem Fragebogen (Epworth Sleepiness Scale) Verfahren an, frühzeitig zu erkennen, welche Form des Schnarchens bei Ihnen vorliegt und mittels welcher Therapie wir eine Linderung oder vollständige Behebung des Problems herbeigeführt werden können.



Verschiedene Schnarchschiene zur Behandlung von Schnarchen bei Kieferfehlstellungen



Medizinische Auswertung



Mittels der Polysomnographie werden die Schnarchphasen, das Ausmaß und vor allem der Grad der Sauerstoffsättigung während einzelner Schnarchepisoden präzise aufgezeichnet.

Die Patienten nehmen das Gerät nach entsprechender Anleitung in der Praxis für eine Nacht mit nach Hause und geben es am Folgetag wieder ab. Anschließend werden die Messergebnisse einschließlich dem Fragebogen ausgewertet und die weiteren Therapieoptionen mit dem Patienten erörtert. Zusätzlich kann in einer Propofol-Schlafdiagnostik in einem kurzen Dämmer Schlaf präzise die Anatomie und der Ort der Entstehung des Schnarchgeräusches während des Schlafes aufgezeigt werden.



Sogenannter Rucksack für Rückenschnarcher

Mögliche Therapieformen beim habituellen Schnarchen sind unter anderem die Gewichtsreduktion, die operative Straffung des Gaumensegels, die Begradigung der Nasenscheidewand und/oder Verkleinerung der Nasenmuscheln, eine Schnarchschiene oder Rückenweste. Sollte eine schwere obstruktive Schlafapnoe festgestellt werden, muss allerdings die Einleitung einer Therapie mit einer sog. cPAP Maske erfolgen, mittels derer mit einer Überdruckbeatmung das gefährliche Schnarchen überwunden werden kann.

Fotos: Dr. Kai Müller

Bei Fragen zum Schnarchen und welche Therapie für Sie die Richtige ist, vereinbaren Sie gerne einen Termin in unserer Sprechstunde.



DR. MED. KAI MÜLLER
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Plastische u. Ästhetische Operationen, Allergologie

www.hno-arzt-mueller.de

