



(HTTP://WWW.BILD.DE/)

GROSSE NASENMUSCHELN, VERKRÜMMTE NASENSCHIEDEWAND, ALKOHOL



DARUM schnarchen fünf Millionen Deutsche

HNO-Experte über Ursachen und Hilfsmittel



17.11.2014 - 21:05 Uhr

„Mein Mann sägt nachts ganze Bäume ab“ – ein Satz, der schon in Millionen Frauengesprächen laut ausgesprochen und mit mitleidigen Blicken kommentiert wurde. Kein Wunder: Rund fünf Millionen Deutsche bringen ihre Partner regelmäßig durch nächtliches Schnarchen zur Verzweiflung – und die Dunkelziffer dürfte um einiges höher sein. Schließlich ist Schnarchen alles andere als sexy, also kein Grund, damit zu prahlen.

Aber durchaus ein Grund zu fragen: WARUM schnarche ich überhaupt? Habe ich eine falsche Matratze und liege nachts ungünstig? Stimmt etwas mit meiner Nase nicht? HNO-Facharzt Dr. Michael Bohndorf (<http://www.hno-koenigsallee.de/>) aus Düsseldorf klärt bei BILD die sieben *sägendsten* Fragen zum Thema.

Warum schnarchen wir und was kann man tun?

- ▶ Oft sind die **Nasenmuscheln** oder das **Gaumenzäpfchen** zu groß, dann kann eine Laserbehandlung helfen.
- ▶ Werden die Schnarch-Attacken durch ein schlaffes **Gaumensegel** oder einen zu großen **Zungengrund** hervorgerufen, dann kann die Radiofrequenztherapie gute Dienste leisten – bei dieser Methode werden die betreffenden Gewebeteile mit speziellen Thermosonden „verdampft“.
- ▶ Sind **Mandeln**, **Polypen** oder eine krumme **Nasenscheidewand** Schuld am Schnarchen, helfen in der Regel nur operative Eingriffe.
- ▶ **Abendlicher Alkohol** und **Beruhigungs- und Schlaftabletten** fördern die Entspannung der Atemwegsmuskeln – und damit nächtliche Schnarch-Attacken. Besser: weglassen.
- ▶ **Übergewicht** begünstigt Schnarchen. Denn zu viel Fettgewebe im Rachenraum verengt die Atemwege.

Was bringen Hilfsmittel wie Spezialschlafsäcke oder Sprays?

Dr. Bohndorf: „Manchmal genügt es bereits, wenn der ‚Ruhestörer‘ nicht auf dem Rücken liegt. Denn in dieser Position ragt das Zäpfchen weit in den Rachen hinein und vibriert beim Atmen. Lagerungshilfen wie spezielle Schlafsäcke oder T-Shirts mit einem Luftkissen im Rückenbereich können deshalb hier eine Lösung sein. Nicht nachgewiesen hingegen ist die Tauglichkeit einiger Anti-Schnarch-Mittel (<http://www.bild.de/ratgeber/2013/schnarchen/volkskrankheit-schnarchen-was-hilft-wirklich-32283656.bild.html>) wie etwa Sprays oder Tropfen.“

10 DINGE, DIE GEGEN SCHNARCHEN HELFEN

1. Liegeposition verändern

Viele Menschen schnarchen, weil sie auf dem Rücken liegen. Dann hängt das Zäpfchen weit in den Rachen hinein und beim Atmen fängt dieses dann an zu vibrieren. Wer also auf dem Bauch oder auf der Seite liegt, bekommt zumeist mehr Luft und schnarcht weniger oder gar nicht mehr.

2. Gepolstert liegen

3. Gewicht verlieren

4. Gesunder Lebensstil

5. Schlafzimmer sauber halten

6. Nasenpflaster

7. Schnarchschiene anfertigen lassen

8. Nasenscheidewand kontrollieren lassen

9. Gaumenplastik

10. Hilfe aus dem Schlaflabor

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Dr. Bohndorf: „Kommt es regelmäßig zu nächtlichen Schnarch-Konzerten oder werden Betroffene selbst durch ihr lautes Schnarchen wach, sollten Sie zum HNO-Facharzt oder Schlafmediziner. Er macht einen gründlichen Check-up, der Allergietests (etwa gegen Hausstaubmilben), Lungenfunktionsprüfungen, Nasenatmungstests, Schilddrüsenuntersuchungen sowie Röntgenaufnahmen der Nebenhöhlen umfassen kann. Um zu ergründen, ob die Luftzufuhr während des Schlafens behindert ist und es eventuell zu Atemaussetzern kommt, hat sich die Schnarch-Video-Endoskopie bewährt.“

Wie funktioniert diese Schnarch-Video-Endoskopie?

Dr. Bohndorf: „Bei dieser Methode wird der Patient in einen etwa 15-minütigen Schlafzustand versetzt. In dieser Zeit kann der Arzt mit einem flexiblen Endoskop die Quelle des Schnarchens genau erforschen. Untersucht werden in der Regel der Rachen, der Nasen-, Gaumen- oder Mundbereich sowie die Partie über dem Kehlkopf. Je genauer das Problem lokalisiert werden kann, desto besser die Therapiemöglichkeit.“

Kann Schnarchen gesundheitsschädlich sein?



Dr. Bohndorf: „Während nächtliches Schnarchen ohne Atemstörungen nur lästig und störend ist (vor allem für die Partner), kann eine Schlafapnoe (Apnoe: griechisch = Atemstillstand) tatsächlich lebensbedrohlich sein. Eine Apnoe ist dann



HNO-Facharzt Dr. Michael Bohndorf aus Düsseldorf
Foto: Privat

vorhanden, wenn es mehr als zehnmahl pro Stunde zu Atemaussetzern von mehr als zehn Sekunden kommt. Eine Apnoe entsteht, wenn sich Zunge und weicher Gaumen im Schlaf entspannen und den Fluss der oberen Atemwege blockieren. Folge des nächtlichen Sauerstoffmangels: Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Depressionen, Kopfschmerzen und

Dauermüdigkeit. Auch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls steigt. Glücklicherweise haben aber nur wenige Prozent aller Schnarcher diese gefährlichen Schlafaussetzer.“

Wie lässt sich eine Apnoe sicher diagnostizieren?

Dr. Bohndorf: „Besteht der Verdacht einer Apnoe, empfiehlt sich der Besuch eines Schlaflabors. Bei einer Schlafanalyse werden die Qualität aller Schlafphasen und eventuelle Atemstillstände dokumentiert. Diese Ergebnisse ermöglichen eine effiziente Behandlung, etwa durch eine Intravenöse Sauerstoff-Therapie. Bei diesem Verfahren wird dem Blut reiner medizinischer Sauerstoff zugeführt, was sich positiv auf Schlaflänge und -tiefe auswirken kann.“

Haben nur Männer Schnarchprobleme?

Dr. Bohndorf: „Keineswegs. Mit 40, 45 Jahren beginnen auch sehr viele Frauen zu schnarchen.“

Ihre Reaktion zu diesem Thema

LACHEN	WEINEN	WUT	STAUNEN	WOW
4	3	3	6	2

f TEILEN (HT) TWITTERN g+ t p ✉

19



JLAW VERGRAULT
THUNFISCH-KÜSSE AM SET
LIM HEMSWORTH

(http://www.stylebook.de/stars/Jennifer-Lawrence-und-Liam-Hemsworth-Thunfisch-Kuesse-am-Die-Tribute-von-Panem-Set_1-566751.html) (<http://www.stylebook.de>)



10 TO-DOS VOR DEM
BEAUTY-COUNTDOWN
JENNIFER LAWRENCE