



SCHLUSS MIT DEM LÄRM

So bringen Sie Schnarcher zur Ruhe



Nicht selten erreichen Schnarcher eine Lautstärke von 90 Dezibel, was einem Presslufthammer gleich kommt.
Foto: dpa

Jeder, der schon einmal neben einem Schnarcher schlafen musste, weiß wie lästig es ist. An erholsame Nachtruhe ist oft nicht zu denken. Aber woran liegt es eigentlich, dass manche Menschen nachts so laut atmen?

Man wälzt sich zur Seite. Drückt sich das Kopfkissen aufs Ohr. Doch meist sind alle Ausweichversuche wirkungslos. Neben einem schnarchenden Bett Nachbar ist an erholsame Nachtruhe nicht zu denken.

Experten vermuten, dass etwa fünf Millionen Deutsche regelmäßig schnarchen. Ursachen können zu enge Atemwege, Allergien, Erkältungen oder Übergewicht sein.

Manchmal kommen auch Atemaussetzer hinzu, die im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohlich sein können.

Wie Schnarch-Attacken entstehen und welche Tipps tatsächlich helfen – der [HNO-Facharzt Dr. Michael Bohndorf](#) beantwortet die wichtigsten Fragen.

Warum nervt uns das Schnarchen des Partners so stark?

Weil wir uns erheblich in der Nachtruhe gestört fühlen und dabei ziemlich machtlos sind. Nicht selten erreichen Schnarcher eine Lautstärke von 90 Dezibel, was einem Presslufthammer gleich kommt. Da bewirken auch Ohrstöpsel wenig.

WIE KANN MAN LÄSTIGE SCHNARCH-ATTACKEN VERHINDERN?

Abhilfe bringen oft schon etwas Zurückhaltung beim Schlummertrunk sowie der Verzicht auf Beruhigungs- und Schlaftabletten. Diese fördern nämlich die Entspannung der Atemwegsmuskeln und somit auch „nächtliche Schnarch-Attacken“. Bei Übergewicht ist Abnehmen angesagt. Denn zu viel Fettgewebe im Rachenraum verengt die Atemwege und begünstigt so das Schnarchen. Hilfreich ist zudem eine gute Schlafhygiene. Darunter fasst der Schlafmediziner alle Faktoren zusammen, die einen gesunden Schlaf fördern - beispielsweise ein abgedunkeltes, ruhiges Zimmer oder eine gesunde, nicht durchgelegene Matratze.

Was bringen Hilfsmittel?

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, also spezielle Schlafsäcke oder T-Shirts mit einem Luftkissen im Rückenbereich, können deshalb eine Lösung sein.

Nicht nachgewiesen hingegen ist die Tauglichkeit einiger sogenannter Anti-Schnarch-Mittel wie etwa Sprays oder Tropfen.

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Kommt es regelmäßig zu nächtlichen Schnarch-Konzerten oder werden Betroffene selbst durch ihr lautes Schnarchen wach, so sollte ein HNO-Facharzt oder Schlafmediziner aufgesucht werden. 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 Methode?

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.

Welche Ursachen sind besonders häufig?

Häufig sind die Nasenmuscheln zu groß oder eine verkrümmte Nasenscheidewand ist das Problem. In diesen Fällen kann der Laser-Einsatz helfen. Ist ein zu großes Gaumenzäpfchen Auslöser des Schnarchens, so lässt sich dieses ebenfalls mit dem Laser in wenigen Minuten reduzieren. 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, so helfen in der Regel nur operative Eingriffe.

Ist Schnarchen gesundheitsschädlich?

Während nächtliches Schnarchen ohne Atemstörungen nur lästig und störend ist (vor allem für die Partner), kann eine Schlafapnoe (Atemstillstand) lebensbedrohlich sein.

Wie macht sich eine solche Apnoe bemerkbar?

Kommt es mehr als zehnmal pro Stunde zu Atemaussetzern von mehr als zehn Sekunden, so spricht man von einer Apnoe. Diese entsteht, wenn sich Zunge und weicher Gaumen im Schlaf entspannen und den Fluss der oberen Atemwege blockieren. Die Folgen des nächtlichen Sauerstoffmangels sind nicht nur Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit, Depressionen und Kopfschmerzen. 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?

Besteht der Verdacht einer Apnoe, so empfiehlt sich der Besuch eines Schlaflabors. Bei einer

Schlafanalyse werden die Qualität aller Schlafphasen und eventuelle Atemstillstände dokumentiert. Diese Ergebnisse ermöglichen eine effiziente Behandlung, beispielsweise durch eine Intravenöse Sauerstoff-Therapie. Bei diesem Verfahren wird dem Blut reiner medizinischer Sauerstoff zugeführt, was sich positiv auf Schlaflänge und -tiefe auswirken kann.

Wann sollte ich noch ins Schlaflabor gehen?

Da dauerndes Schnarchen nicht nur für den Partner belastend ist, sondern auf Dauer zu ernsthaften gesundheitlichen Probleme führen kann, empfiehlt sich sicherheitshalber eine Klärung der Ursache im Schlaflabor. Bei gefährlichen Atemaussetzern ist der Besuch, wie gesagt, dringend erforderlich, um die einzelnen Schlafphasen und die jeweiligen Störungen erkennen und behandeln zu können.

Haben nur Männer Schnarch-Probleme?

Keineswegs. Mit 40, 45 Jahren beginnen auch sehr viele Frauen zu schnarchen. Entgegen landläufiger Meinung ist das also keine reine „Männersache.“

(jto)

Artikel URL: <http://www.rundschau-online.de/gesund---fit/so-bringen-sie-schnarcher-zur-ruhe-sote,15823866,31579684.html>