

Schnarchen: Das hilft gegen Krach im Schlafzimmer

Millionen Deutsche nerven ihre Partner durch nächtliches Schnarchen. Wodurch die Lärm-Attacken entstehen und was dagegen hilft, erklärt Dr. Michael Bohndorf, HNO-Facharzt aus Düsseldorf.

Herr Dr. Bohndorf, warum nervt uns das Schnarchen des Partners so stark?

Dr. Bohndorf: 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.

Was verhindert lästige Schnarch-Attacken?

Dr. Bohndorf: Abhilfe bringen oft schon etwas Zurückhaltung beim Schlummertrunk sowie der Verzicht auf Beruhigungs- und Schlaftabletten.

Denn diese fördern die Entspannung der Atemwegsmuskeln - und damit "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?

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, also spezielle Schlafsäcke oder T-Shirts mit einem Luftkissen im Rückenbereich, können deshalb hier 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?

Dr. Bohndorf: 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 Allergietestungen (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?

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. Die präzise Lokalisierung sichert eine effiziente Therapie vieler möglicher Ursachen.

Welche Ursachen sind besonders häufig?

Dr. Bohndorf: Nicht selten 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?

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

Wie macht sich eine solche Apnoe bemerkbar?

Dr. Bohndorf: Kommt es mehr als zehnmahl pro Stunde zu Atemaussetzern von mehr als zehn Sekunden, so spricht der Arzt 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?

Dr. Bohndorf: 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?

Dr. Bohndorf: 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 bzw. die jeweiligen Störungen erkennen und behandeln zu können.

Haben nur Männer Schnarchprobleme?

Dr. Bohndorf: Keineswegs. Mit 40, 45 Jahren beginnen auch sehr viele Frauen zu schnarchen. Entgegen landläufiger Meinung ist das also keine reine "Männersache."

Datum: 24.02.2015

Verantwortlich für diese Meldung:

**Fachärztliche HNO-Privatpraxis Kö
12
Königsallee 12
40212 Düsseldorf**

Dr. Michael Bohndorf
info@hno-koenigsallee.de
<http://www.hno-koenigsallee.de>

weitere Meldungen zum Thema:

Schnarchen: Das hilft gegen Krach im Schlafzimmer

Millionen Deutsche nerven ihre Partner durch nächtliches Schnarchen. Wodurch die Lärm-Attacken entstehen und was dagegen hilft, erklärt Dr. Michael Bohndorf, HNO-Facharzt aus Düsseldorf. Herr Dr. Bohndorf, warum nervt uns das Schnarchen des...

Krach im Schlafzimmer - Moderne Kiefergelenkstherapie gegen Schnarchen

Delmenhorst im Februar 2012. Nachts geschieht es: Knatternde Geräusche verhindern erholsamen Schlaf, denn viele Menschen leisten in diesem Zeitraum Schwerarbeit. Sie sägen ganze Wälder zu Kleinholz. Rund 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent der...

Endlich Stille im Schlafzimmer - Seitenlage reduziert Schnarchen und sorgt für ruhige Nächte

Buchholz im März 2014. Sägen, Rasseln, Knattern oder Zischen – Schnarchen kann unterschiedlichste Ausprägungen haben, aber eines ist dabei immer gleich: Es stört nicht nur den eigenen Schlaf, sondern besonders den des Partners erheblich. Zwar...

Weltneuheit Zungenimplantate: Revolutionär einfache Therapie hilft gegen gefährliche Atemaussetzer, permanente Müdigkeit und Schnarchen

Obernburg, März 2014. Schätzungen zufolge leiden circa 5 % aller Deutschen daran: Die so genannte obstruktive Schlafapnoe (OSA). Nächtliches Schnarchen begleitet von Atempausen (Apnoen) kann je nach Häufigkeit und Schwere gravierende psychische und...

Ubiquinol hilft bei Herzschwäche

Neue Studie zeigt: gezielte Nahrungsergänzung mit dem „Herzvitamin“ kann Lebensqualität verbessern Ubiquinol ist die wirksamere Form von Coenzym Q10 und für die Energieproduktion in unserem Körper unverzichtbar. Organe mit hohem Energiebedarf wie...

Eiweißreiche Zwischenmahlzeit hilft beim Abnehmen

Joghurt hält länger satt als Cracker & Co. Im Vergleich zu Crackern oder Schokolade schneidet eiweißreicher Joghurt deutlich besser ab, wenn es um die Sättigung geht. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der Universität Missouri, die im...

Diät und Verdauung - bittere Medizin hilft.

Ein Sprichwort lautet: Gute Medizin muss bitter schmecken. Tatsache ist, dass heute wirklich nur noch Medizin überhaupt bitter schmeckt. Denn die Lebensmittelindustrie prägte den menschlichen Geschmackssinn auf süß, sauer, scharf und salzig. Alles,...

Sorgfältige Hygiene hilft gegen Mundgeruch

Mundgeruch ist eigentlich keine Krankheit, kann aber bisweilen sehr unangenehm sein und vor allem für die Umgebung störend wirken. Mundgeruch ist eigentlich keine Krankheit, kann aber bisweilen sehr unangenehm sein und vor allem für die Umgebung...