



Schnarchen

In etwa 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen über 60 schnarchen. Bei den 30-Jährigen sind ca. 10 Prozent der Männer und 5 Prozent der Frauen betroffen.

Manche Menschen schnarchen nur gelegentlich und andere nahezu jede Nacht. Auch die Lautstärke kann von 17-26 Dezibel (Brummen eines Kühlschranks) bis 90 Dezibel (Geräusch eines LKW) variieren.

Schnarchen stellt nicht nur so manche Beziehung auf die Probe, es kann auch gefährlich für die Gesundheit sein. Beim Schnarchen liegt generell eine Blockade der Atemwege vor.



Wichtigste Ursachen:

- * Übergewicht, Schlafmangel, späte und üppige Mahlzeiten, flache Rückenschlafelage
- * Alkoholgenuss und Tabletteneinnahme (z. B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel) – sie führen zu einer starken Herabsetzung der Muskelanspannung
- * Nasenatmungsbehinderung (durch vergrößerte Nasenmuschel, Verkrümmung der Nasenscheidewand, chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Nasenpolypen)
- * Schlaffes Gaumensegel, überlanges und voluminöses Gaumenzäpfchen, vergrößerte Mandeln
- * Rückbiss
- * Alter: mit zunehmendem Alter nimmt das Schnarchen zu.

Man unterscheidet zwei Formen des Schnarchens:

a) Schnarchen ohne Atemstörung:

Dieser „harmlose“ Schnarcher schnarcht nur gelegentlich und leise. Er schläft sehr ruhig, es kommt zu keinen Atempausen.

b) Schnarchen mit Atemstörung (obstruktives Schlafapnoesyndrom):

Der Apnoe-Patient schnarcht jede Nacht, sehr laut (explosionsartig, hart, röchelt, mit hohen Frequenzen) und mit Atempausen. Diese „kleinen“ Atemstillstände können bis zu 100 Mal pro Nacht auftreten. Der dadurch drohende Sauerstoffmangel verursacht im Körper eine Stressreaktion, die mit einer Adrenalin ausschüttung einhergeht, welche wiederum im Übermaß das Herz-Kreislauf-System belastet. Weiters führt die verminderte Sauerstoffzufuhr im Gehirn zu einer Weckreaktion, der/die Schlafende erwacht um nicht zu ersticken.

Die Betroffenen sind am nächsten Morgen unausgeschlafen und fühlen sich körperlich erschöpft. Verminderte Belastbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie gesteigerte Reizbarkeit sind als weitere Folgen des Schlafdefizits zu nennen.

Die Apnoe schädigt auf lange Sicht gesehen das Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck) und begünstigt die Entstehung eines Herzinfarkts bzw. Schlaganfalls. Bei Auftreten oben genannter Schnarch-Symptome ist deshalb so rasch als möglich ein/e Arzt/Ärztin aufzusuchen. Diese/r überweist den/die PatientIn zwecks genauerer Diagnose in ein Schlaflabor. Danach können die Therapiemaßnahmen individuell eingeleitet werden.

Behandlungsmöglichkeiten:

1. Allgemeine Maßnahmen:

- Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- Auf späte und üppige Abendmahlzeiten verzichten
- Vermeidung der Rückenschlafelage
- Kein Alkohol und Nikotin, so möglich auf bestimmte Medikamente (Schlaftabletten, Beruhigungsmittel, Antihistaminika) verzichten
- Bei Schnupfen einen abschwellenden Nasenspray für die Nacht verwenden
- Die Raumtemperatur im Schlafzimmer sollte in etwa bei 18-20°C, die Luftfeuchtigkeit bei 50-60% liegen
- Ausreichend Schlaf sowie ruhige Schlafumgebung sind zu empfehlen.

2. Chirurgische Maßnahmen:

- Beseitigung der Nasenscheidewandverkrümmung
- Verkleinerung der Nasenmuscheln
- Entfernung von Nasenpolypen
- Behandlung von Nasennebenhöhlenerkrankungen
- Mandeloperation
- Verbesserung des Spannungszustandes des Gaumensegels bzw. Verkleinerung eines zu großen Gaumenzäpfchens
- Kieferorthopädische oder kieferchirurgische Behandlung bei Kieferauffälligkeiten etc.

Tipps für den/die geplagte/n PartnerIn:

- * Früher zu Bett gehen, damit man im Tiefschlaf ist, wenn der/die Partnerin zu schnarchen beginnt
- * Gehörstöpsel verwenden
- * Autogenes Training
- * Getrennte Schlafzimmer