

# Schnarchproblem

Das Schnarchen wird als gesundheitlicher Risikofaktor eindeutig unterschätzt. Im Vordergrund steht meistens nur die Belästigung im Rahmen einer Partnerschaft. Dabei sind Schnarcher von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, Burnout und erhöhter Unfallneigung bedroht!

Und Schnarchen ist häufig, wie Dr. Jochen Schachenreiter, HNO-Facharzt und Spezialist für Kopf- und Halschirurgie aus Graz betont: „Bis zu 40 Prozent der über 65jährigen sind betroffen, Männer doppelt so oft! Aber auch schon jüngere Menschen und sogar Kinder. Etwa jedes zehnte Kind schnarcht regelmäßig.“ Dementsprechend vielfältig sind die Ursachen.

Zu den „Schuldigen“ zählt zum Beispiel Übergewicht. Dazu kommen anatomische

## Zu den „Schuldigen“ gehört Übergewicht!

Veränderungen der oberen Atemwege wie enger Gaumen, Fettablagerungen, Polypen, übergroße Gaumenmandeln, Zahn- und Kieferfehlstellungen, Verkrümmung der Nasenscheidewand, aber auch

## Über Diagnostik und Behandlung dieses häufigen und mitunter gefährlichen Leidens



Mittels Sonde wird die Ursache des Schnarchens erforscht

chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Allergien und Tumore.

Wie Dr. Schachenreiter weiter ausführt, sind zudem oft so genannte neuromuskuläre Veränderungen der Ausgangspunkt: Krankhafte Erschlaffung der Muskulatur im Rachen-, Zungen- und Mundbodenbereich während des Schlafes, Gefühlsstörungen des Gaumens, Beruhigungsmittel, Medikamente zur Muskelentspannung, Unterfunktion der Schilddrüse,

Stoffwechselstörungen und auf jeden Fall auch Alkohol!

Für die Qualität von Schlaf und Atmung besteht eine enge gegenseitige Wechselwirkung. Dr. Schachenreiter: „Schlafbezogene Atmungsstörungen wie die Rhonchopathie (so heißt das Schnarchen medizinisch) führen zu unbewussten Aufwachreaktionen, zur Schlafstörung und zu Folgen wie Tagesmüdigkeit, Leistungsabfall und zu stark erhöhtem Risiko für die eingangs erwähnten, schweren gesundheitlichen Störungen.“

Das Leitsymptom ist neben der ungeklärten Tagesmüdigkeit und der Einschlafneigung

(besonders gefährlich beim Autofahren!) eben das Schnarchen. Gerade diese Störung führt die Betroffenen schließlich zum HNO-Arzt.

Dieser hat in allen Fällen Hilfe anzubieten. Zunächst aber erfolgt die Erforschung der jeweiligen Ursache. Dr. Schachenreiter: „Im Vordergrund steht die exakte Beurteilung der Nase, des Rachens, der Mundhöhle, des Kehlkop-

## Hilfe in in allen Fällen möglich

fes, des Halstypus sowie des Kiefer- und Schädelbaus. Mittels Sonde (Endoskop) können alle wichtigen Strukturen genau betrachtet werden. Auch der Zustand der Zähne spielt eine Rolle.“

Genauere Aufschlüsse über die Verhältnisse während des Schlafes erhält man durch die Schlafendoskopie, die mit medikamentöser Unterstützung stattfindet. Ein Anästhesist stellt mit Hilfe geeigneter Präparate einen schlafähnlichen Zustand her. Der Arzt beobachtet mit einem Endoskop die Orte, an denen die Schnarchgeräusche entstehen können. Diese unterscheiden sich oft wesentlich von der Untersuchung im Wachzustand, da nun Erschlaffung der Muskeln und Schlafatmung dazukommen.

# ist lösbar!

Steht die Diagnose fest, kann die geeignete Behandlung erfolgen. Da helfen in vielen Fällen mehrere Ärzte zusammen. Es besteht vielfach Zusammenarbeit der HNO-Ärzte mit Lungenspezialisten (Pulmologen), Zahnärzten und Kieferchirurgen.

Überprüft wird zu Beginn, ob eine chirurgische Therapie grundsätzlich sinnvoll ist. Wenn das der Fall ist, kommen traditionelle Verfahren wie das Geraderichten einer verkrümmten Nasenscheidewand, die Entfernung von Mandeln und/oder Polypen, Erweiterung des Naseninnenraumes, Straffung des weichen Gaumens oder Kürzung des Gaumenzäpfchens in Frage, um einige Beispiele zu nennen. Zu den Operations-

möglichkeiten zählen aber auch spezielle Methoden der „Schnarchchirurgie“, wie Dr. Schachenreiter erklärt.

Natürlich ist auch Unterstützung durch die Patienten erwünscht. Einige praktische Tipps vom Facharzt: Auf Schlafhygiene achten – nicht zu knapp nach dem Abendessen schlafen legen, eine gewisse Regelmäßigkeit der Einschlafzeit einhalten, keine spannende Lektüre oder Filme. Weiters abends auf Alkohol verzichten, keine Schlafmittel nehmen und unbedingt Übergewicht abbauen...

Eva Rohrer

**Schnarchen ist nicht nur störend sondern oft auch lebensgefährlich**



Fotos: Peter Tomschi, Fotostudio Furgler