



© bigstock vadinguznva

JANUAR RETTET DIE WÄLDER

ER SÄGT, SAGT SIE!

Ein paar kleine Tipps für ruhige Nächte
im neuen Jahr

Das Schnarchen wird als „knatterndes“ Geräusch bezeichnet, das in den oberen Atemwegen eines schlafenden Menschen entsteht. Das sägende Geräusch wird durch flatternde Bewegungen des Gaumens und des Zäpfchens, vereinzelt auch des Zungengrundes und des Rachens beim Atmen oder durch vorbestehende Nasenatmungsbehinderungen verursacht.

DAS ALTER

Je älter der Mensch, desto ausgeprägter wird es. Deshalb schnarchen im fortgeschrittenen Alter rund 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen. Aber auch jedes zehnte Kind kann zur nächtlichen Raumbeschallung ein kleines Schärflin beitragen. Das „normale“ Schnarchen wird auch als kompensiertes Schnarchen bezeichnet und bewirkt keine Verminderung der Sauerstoffversorgung oder eine Störung – zumindest des eigenen Schlafes. Ob ein Schnarchen Krankheitswert besitzt, hängt von verschiedenen Kriterien ab, die nun auch in einer Leitlinie vorgestellt wurden: Abhängig von Zeitverlauf (jede Nacht? nur morgens?), Zeitpunkt (dauernd? stündlich?) und Art des Schnarchens (regelmäßig? beim Ein- oder Ausatmen? Lautstärke? Frequenz? Geräuschcharakter?) lassen sich Rückschlüsse auf eine zugrundeliegende krankhafte körperliche Veränderung ziehen. Entscheidend

für den Krankheitswert ist dabei, ob das nächtliche „Knattern“ Auswirkungen auf das nächtliche Wohlbefinden oder den Tagesverlauf hat: Kommt es zu Atempausen oder relevanten Schlafunterbrechungen durch das Schnarchen und besteht eine Tagesmüdigkeit, muss der Sache dringend weiter nachgegangen werden. Ebenfalls wichtig ist, ob gewisse Begleiterkrankungen bestehen, die die nächtliche Ruhestörung verschlechtern oder auslösen können und im Zweifel noch gar nicht diagnostiziert sind.

Kommt es zu Einschränkungen im Alltag, bezeichnet man das Schnarchen als obstruktives Schnarchen, wobei dies in der Fachliteratur als Rhonchopathie oder UARS (Upper Airway Resistance Syndrome) bezeichnet wird. Dieses Schnarchen ist durch einen zeitweisen Verschluss der oberen Atemwege gekennzeichnet, der einen leichten Sauerstoffmangel und einen gestörten Schlaf auslösen kann. Die Rhonchopathie lässt sich je nach Ausprägung und Ursache womöglich recht leicht beseitigen.

Pathologisches Schnarchen

Im Gegensatz dazu handelt es sich beim sogenannten obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) um eine chronische Erkrankung mit einer permanent bestehenden, teils ausgeprägten nächtlichen Einschränkung der Sauerstoffversorgung durch regelmäßige Atempausen von zehn Sekunden bis über eine Minute und den daraus resultierenden Konsequenzen für Nacht und Alltag. Eine solch ausgeprägte Schnarchneigung sollte unbedingt einer weite-

ren ärztlichen Abklärung zugeführt werden, da diese unbehandelt langfristig schwere Folgen für Herz, Kreislauf und Lunge haben kann. Betroffene können darüber hinaus unbehandelt auch ihre Fahrerlaubnis verlieren. Suchen Sie deshalb im Verdachtsmoment unbedingt Ihren Hausarzt auf und lassen Sie bei ihm ein Screening durchführen, falls nötig!

TIPPS

Das „normale“ Schnarchen lässt sich manchmal durch ein paar einfache Tricks eindämmen:

Schlafposition: Vor allem die Rückenlage führt durch die entsprechenden Schwerkraftverhältnisse gerne zu vermehrtem Schnarchen, denn Gaumensegel und Zungengrund senken sich ab und verlegen möglicherweise die Atemwege.

Alkohol/Medikamente: Drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte kein Alkohol getrunken werden. Dieser führt ebenso wie die Einnahme bestimmter Medikamente (Beruhigungsmittel, Psychopharmaka, Muskelentspanner) zu einer Erschlaffung der Gaumenmuskulatur und Schleimhäute.

Übergewicht: Fett lagert sich gerne auch in bestimmten Hohlräumen im Rachenbereich ab und verengt so die Atemwege. Eine Gewichtsreduktion kann extremes Schnarchen oftmals sehr effektiv beenden.

Allergien: Reagiert man auf Hausstaubmilben, Bettfedern oder sonstige Allergene im Schlafbereich, kann auch dies ein Anschwellen der Schleimhäute und damit eine Einengung der Atemwege bedingen. Allergiker-freundlicheres Bettgerät oder Tipps zum Umgang mit den ungeliebten kleinen Mitbewohnern findet man beim Fachhändler oder beim Allergologen.

Schlafhygiene: Gleichbleibende Zubettgeh- und ausreichende Schlafenszeiten sind das A und O für einen erholenden Schlaf. Wobei dies bei der zunehmenden Alltagsbelastung in Beruf und Privatleben meist die schwierigste Aufgabe ist. Stress kann den Schlaf trotz ausreichender Hygiene immer noch beeinträchtigen. Und dagegen ist leider immer noch kein Kraut gewachsen.

Darüber hinaus gibt es einige Hilfsmittel wie Nasenpflaster, Kieferschienen, Gaumenspangen, etc., die in schwerwiegenden Fällen zum Einsatz kommen können. Die adäquate Verordnung dieser „Antischnarch-Apparate“ sowie die mitunter nötige Entscheidung zur operativen Intervention bleiben dem Fachbereich der Hals-Nasen-Ohren-Medizin überlassen. Dieser entscheidet, wie man die nächtliche Gaudi am vernünftigsten beendet. Für leichte Fälle tun's übergangsweise neben obigen genannten Tipps auch mal die Couch oder ein paar Ohrstöpsel. Oft geht's ja auch von selber wieder rum.

Bis dahin: Bleiben Sie gesund und grüßen Sie den Arzt Ihres Vertrauens von uns,

Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO | 07:00 - 20:00 Uhr DI | 07:00 - 18:00 Uhr

MI | 07:00 - 18:00 Uhr DO | 07:00 - 18:00 Uhr

FR | 07:00 - 13:00 Uhr SA | 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

