

## SCHNARCHPROBLEME

Unter dem Begriff Schnarchen sind die lauten Atemgeräusche der oberen Luftwege zu verstehen.

In jungen Jahren sind es mehrheitlich Männer, die schnarchen, während die Frauen in einer späteren Lebensphase ebenfalls ganz kräftig schnarchen können, so dass bei den über 50 jährigen Menschen schon fast jeder zweite teilweise oder regelmässig schnarcht.

Im Wesentlichen erschlafft im Schlaf die Muskulatur im Nasen- und Rachraum, wodurch eine Enge entsteht, die wiederum die Strömungsgeschwindigkeit der Luft erhöht. Damit steigt die Sogwirkung auf den Rachenschlauch stark an. Durch das Zusammenspiel von Sog und erschlaffter Muskulatur kann bis zum Kollaps des Schlauches führen. Beim Schnarchen kollabiert der weiche Gaumen aber nicht vollständig, sondern wird in Vibration versetzt, wobei das typische Schnarchgeräusch entsteht. Manchmal resultiert daraus auch ein ganzer Verschluss des Nasen- Rachenraumes, so dass es zu Atembeeinträchtigungen und daraus folgenden Erkrankungen kommen kann.

Die Geräusche wie auch die Atempausen können beim Schnarcher auch zu kurzen Weckreaktionen führen, so dass die Schlafqualität deutlich eingeschränkt ist und eine vermehrte Tagesmüdigkeit folgt. Sehr häufig ist aber auch der Bettpartner in seiner Schlafqualität gestört, so dass der Bettpartner das gemeinsame Schlafzimmer verlassen muss.

## SCHLAFAPNOE

Wenn gehäuft in der Nacht Atemstillstände auftreten, welche mehr als 10 mal in der Stunde und länger als 10 Sekunden andauern, dann sollte auch ein krankmachendes Schlafapnoesyndrom ausgeschlossen werden. Die Atemstillstände treten in schweren Fällen bis zu zwanzigmal und mehr in der Stunde auf. Die Atempause führt dann im Gehirn des Schlafenden zu Weckreaktionen so genannten Arousals, welche ein erneutes tiefes Einatmen des Schlafenden bewirken und diesen schützen. Diese Weckreaktionen führen aber auch zu einem mehr oberflächlichen Schlaf und verhindern den Übergang in den Tiefschlaf.

Aus einem chronischen unbehandelten Apnoe- Syndrom kann sich in ausgeprägten Fällen mit der Zeit ein hoher Blutdruck, eine Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen und eine verstärkte Neigung zu Herzinfarkt und Schlaganfall entwickeln.

Schlafapnoe tritt oft bei Dauerschnarchern auf, die an gehäuft auch an Übergewicht leiden.

### SYMPTOME DES SCHLAFAPNOESYNDROMES

- Lautes Schnarchen, von dem man selbst wach wird.
- Starkes unregelmässiges Schnarchen mit mehr als 10 Atempausen pro Stunde, die jeweils mehr als 10 Sekunden dauern. Dabei handelt es sich aber nur um Richtwerte, die der Schlafende selber nicht ermitteln kann. Zu diesem Zweck sollte eine nächtliche Registrierung der Atmung erfolgen.
- Schnarchen im Intervall; der Partner stellt plötzliche schnappende Schnarchtöne fest, dabei ist der normale Atemrhythmus unterbrochen.
- Morgendliche Abgeschlagenheit, Müdigkeit Kopfschmerzen und Einschlaf tendenz während der Arbeit am Bildschirm. Sekundenschlaf während dem Autofahren, unverzügliches Einschlafen vor dem Fernseher.

- Konzentrationsschwäche und Leistungsverminderung am Arbeitsplatz und in der Freizeit.
- Allgemeine Antriebsarmut.
- Unruhiger Schlaf mit vermehrtem Wasserlassen und nächtlichem Schwitzen.
  - Manche Patienten bewegen sich sehr stark im Schlaf und wälzen sich im Bett herum.

#### ABKLÄRUNG

Das wichtigste ist die Aufnahme einer detaillierten Krankengeschichte des Patienten, Es sollte die Frage geklärt werden, ob ein banales Schnarchen vorliegt und allenfalls ein Schlafapnoesyndrom ausgeschlossen werden. Die kann durch eine nächtliche ambulante Pulsoxymetrie oder durch eine Mehrkanalmessung im Schlaflabor erreicht werden. Der Vorteil der Pulsoxymetrie liegt darin, dass der Patient zuhause in seiner gewohnten Umgebung schlafen kann, diese Untersuchung gibt aber keine spezifischen Hinweise über die mögliche Ursache der Erkrankung. Dies kann nur durch eine umfangreiche Untersuchung im Schlaflabor erfolgen.

## BEHANDLUNG VON SCHNARCHEN

### **Konservative Therapiemöglichkeiten:**

- Externe Hilfsmittel wie Schienen für den Gaumen
- Zahnschienen
- Rückenlageverhinderungsweste

### **Operative Therapiemöglichkeiten:**

- Minimal invasiv: Radiofrequenz induzierte Thermoerapie des Gaumens, der Nasenmuscheln oder des Zungengrundes
- Nasenscheidewandoperation
- Gaumenbogenreduktion
- Mandelentfernung
- Gaumen und Rachenstraffung
- Ggf. weitere operative Eingriffe