

# Wenn Schnarchen krank macht

30 Millionen Deutsche schnarchen. Was dem Partner den Schlaf raubt, kann beim Schnarcher ein gravierendes Krankheitsbild darstellen: Atemaussetzer, medizinisch als Schlafapnoe-Syndrom bezeichnet. Doch es gibt Hilfe.

**W**ieso schnarchen Menschen überhaupt? Im Schlaf entspannt sich die Muskulatur. Zusätzlich verengen sich die oberen Atemwege und beschleunigen die Atemluft. So wird das erschlaffte Rachen- gewebe, insbesondere Gaumensegel und Zäpfchen, zum Vibrieren gebracht. Schnarchgeräusche sind die Folge. Etwa jeder dritte Mann schnarcht im Alter bis 40 Jahre, über 50 schon mehr als jeder zweite. Bei Frauen nimmt das Schnarchen nach den Wechseljahren erheblich zu. Die lautesten Schnarcher verursachen Geräusche bis zu 90 Dezibel. Zum Vergleich: Wenn der dauerhafte Lärmpegel am Arbeitsplatz 85 Dezibel überschreitet, muss ein Arbeitnehmer Gehörschutz tragen.

## Wenn die Atmung stoppt

Das eigentliche Schnarchen stört zwar den Schlaf des Partners, für den Verursacher aber ist es unschädlich. Gefähr-

lich wird es jedoch, wenn es zu Atem- pausen (Schlafapnoe) kommt. In diesem Fall legt sich die erschlaffte Zunge wie ein Bolzen vor die Luftröhre und die Atemwege kollabieren regelrecht. In schweren Fällen haben Patienten bis zu 50 solcher Atemaussetzer in einer Stunde, die jeweils bis zu zwei Minuten andauern können.

Dies führt zu mangelnder Sauerstoff- zufuhr, erhöhtem Blutdruck und jedes Mal zu einer automatischen unterbe- wussten Weckreaktion durch das Ge- hirn. Die Atmung setzt dann wieder ein. An den wichtigen erholsamen Tief- schlaf ist dabei nicht zu denken.

Oft sind Betroffene morgens müde, gereizt und fühlen sich wie gerädert, obwohl sie meinen, die Nacht durch- geschlafen zu haben. Auch morgend- liche Kopfschmerzen und ein trockener Mund sind ebenso typische Symptome wie Konzentrations- und Leistungsschwäche. Sind viele Betrof- fene tagsüber noch recht fit und agil, rutschen sie nach Feierabend in einen starken Erschöpfungszustand und schlafen früh ein.

## Lebensbedrohliche Folgen

Die Atemaussetzer verursachen, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Dadurch werden Herz und Kreislauf belastet, das Risiko von Infarkten und Schlaganfällen steigt. Auch Potenz- störungen bei Männern und sexuel- le Lustlosigkeit bei Frauen können die Folge sein.

Aber auch eine ganz alltägliche Situa- tion kann durch Schlafapnoe lebens- gefährlich werden: Experten schät- zen, dass jeder fünfte Verkehrsunfall auf den Sekundenschlaf am Steuer zu- rückgeht.

Die Diagnose Schlafapnoe betrifft etwa zwei bis vier Prozent der Bevölkerung. Da die Atemaussetzer vom Schnar- chenden jedoch selbst nicht bemerkt werden, sind 80 Prozent der Patienten mit dieser Krankheit noch undiagnos- tiziert. Ob nachts Atemaussetzer vor- kommen, weiß allenfalls der Partner.

## Weg zu gesundem Schlaf

Ein erholsamer Schlaf ist Vorausset- zung für körperliche und geistige Leis-

tungsfähigkeit. Wer schlecht schläft, riskiert seine Gesundheit. Wer mor- gens unausgeschlafen ist, unter Tages- müdigkeit leidet oder vom Partner auf lautes Schnarchen oder Atemaussetzer hingewiesen wird, sollte sich an einen Lungenfacharzt überweisen lassen. Dieser erstellt die Diagnose anhand einer Schlafaufzeichnung. Sie kann mit einem mobilen Gerät zu Hause im ei- genen Bett erfolgen. Die Aufzeichnung zeigt dem Arzt dann, welche Therapie für den Patienten die geeignete ist.

## Verschiedene Therapien

Bei einer starken Apnoe hilft zum Bei- spiel eine Atemmaske (CPAP), die im Schlaf getragen wird. Sie versorgt den Patienten über einen Schlauch mit Maske kontinuierlich mit individuell eingestellter Druckluft und stabilisiert so den Atem. Diese Therapie gilt seit gut 20 Jahren als wirksam und sicher. Allerdings muss man sich erst an das Maskentragen gewöhnen. Nach zwei bis drei Wochen wird die Behandlung von den meisten Patienten gut ange- nommen.

Bei einer leichten bis mittleren Apnoe kann je nach Einzelfall eine sogean- nante Protrusionsschiene das ge- eignete Mittel sein. Ähnlich wie bei einer Zahnspange, wie sie Millionen Kinder tragen, wird dieses Hilfsmittel vor dem Schlafengehen eingesetzt. Sie schiebt den Unterkiefer ein wenig nach vorne, dieser nimmt Zunge und Gau- mensegel mit. So wird der Atemweg freigehalten. „Wichtig ist“, so Zahn- ärztin Dr. Susanne Schwarting, „dass diese Schientherapie von schlafme- dizinisch fortgebildeten Zahnärzten durchgeführt wird.“

Übrigens: Übermäßiger Alkoholkon- sum, ausgiebige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen und starkes Übergewicht sind die Hauptursachen für starkes Schnarchen und Atemausset- zer. Hier stößt selbst die Zahnschiene zumeist an ihre Grenzen. ■

## LSV-INFO

Weitere Infos unter

[www.schlafapnoezahnmedizin.de](http://www.schlafapnoezahnmedizin.de)



Foto: fi online