

Schlafräuber und Risikofaktor Schnarchen

Nur wer schläft, schnarcht. Mehrheitlich Männer sind es, die mit lauten Schnarchgeräuschen ihre Bettgenossen um erholsamen Schlaf bringen. Schnarchen kann nicht nur eine Beziehung auf eine harte Probe stellen, sondern auch die Gesundheit der Schnarcher gefährden. **Jürg Lendenmann**



«Er konnte bemerkenswert schnarchen. Zog er die Luft ein, so machte er den Mund weit auf und es ging: Krah! Sties er sie aus, so machte er den Mund ganz spitz und es ging: Püh! wie ein sanfter Flötenton.» Meisterhaft, wie Wilhelm Busch einen Schnarcher beschreibt. Viele Partnerinnen von Schnarchern – Männer sind in dieser Sparte tonangebend – könnten auch ein Lied davon singen, und wahrscheinlich würden sie unsanftere Worte wählen, denn das «Krah-Püh» ihrer Bettgenossen bringt sie Nacht für Nacht um erholsamen Schlaf.

Krah, Püh

Schnarchen, snore, ronfler, russare, ... lautmalerisch geben diese Verben in verschiedenen Sprachen das Geräusch wieder, das entsteht, wenn Halszäpfchen, Gaumensegel und Rachenwände zu schwingen beginnen. Dies ist dann der Fall, wenn die einströmende Atemluft eine Verengung passieren muss; dabei erhöht sich ihre Geschwindigkeit und der erstarkte Luftstrom vermag erschlafftes Gewebe zum Klingen zu bringen.

Bis zur Altersgruppe ab 60 Jahren steigt der Anteil der Schnarchenden auf über 50% an. Ursache dieser Zunahme ist nicht nur die altersbedingte Erschlaffung von Muskeln und Bindegewebe; bei älteren Leuten entspannen sich die Gewebe beim Schlafen – «Schlafen» kommt von «schlaff werden» – viel stärker als bei jüngeren. Dazu sind oft noch weitere Schnarch-Auslöser im Spiel (Aufzählung rechts).

Wenn Schnarchen entzweit

Schnarchen wird ab 50 Dezibel (Musik in normaler Lautstärke) als störend empfunden, Spitzenwerte bringen es bis zu 90 Dezibel (laute Autohupe). Auch wenn das laute «Sägen» für die Gesundheit des Schnarchers selbst meist ungefährlich ist: Die Beziehung zu seiner Bettpartnerin kann auf eine harte Probe gestellt werden. Sofortmassnahmen wie Lärmschutzstöpsel oder das Schlafen in einem anderen Raum können Notlösungen sein. Langfristig gilt es, die Auslöser des Schnarchens zu finden.

Was kann das Schnarchen fördern?

- Alkohol
- Übergewicht
- Schlafen in Rückenlage
- Medikamente (Schlaf- und Beruhigungsmittel)
- Nikotin
- trockene Luft
- verstopfte Nase (Schupfen, Allergie)
- Polypen, vergrösserte Rachen- und Gaumenmandeln
- koffeinhaltige Getränke

Auch Alter, Geschlecht und Vererbung sowie seltene Krankheiten haben einen Einfluss auf das Schnarchen.

Tipps

Schnarchen Sie und wollen Sie etwas dagegen unternehmen? Dann probieren Sie Folgendes:

- **Verzichten Sie auf den abendlichen alkoholischen Schlummertrunk.**
- **Specken Sie überflüssige Pfunde ab; dies verringert auch die Fetteinlagerungen im Schlundbereich.**
- **Ernähren Sie sich gesund und verzichten Sie insbesondere auf opulente Abendessen.**
- **Bewegen sie sich viel; dies strafft auch die Halsmuskeln.**
- **Schnarchen Sie ausschliesslich in Rückenlage? Nähen Sie eine Tasche an das Rückenteil Ihres Pyjamas und legen Sie einen Golf- oder Tennisball hinein.**
- **Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab.**
- **Stellen Sie das Oberteil des Bettes höher, dies erleichtert das Atmen.**
- **Reduzieren Sie Ihren Alltagsstress.**

Wichtig: Nehmen Sie Beschwerden über Ihr Schnarchen ernst, suchen Sie das Gespräch, seien Sie offen für Anregungen... und ergreifen Sie entsprechende Massnahmen, ohne Wenn und Aber!



Nicht immer können Schnarch-Auslöser schnell gefunden und durch Änderung des Lebensstils ausgeschaltet werden. Bei Verdacht auf gesundheitsgefährdendes Schnarchen sollte ebenso ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden, wie wenn als Ursachen Medikamente in Frage kommen oder zum Beispiel Hindernisse im Atemstrom, die chirurgischer Behandlung bedürfen.

Gefährliche Schnarch-Pausen

Lautes Schnarchen kann gefährlich werden – nämlich dann, wenn es mehrmals in der Nacht von Atemaussetzern begleitet wird. Treten die Atempausen mindestens fünfmal pro Stunde und für jeweils länger als zehn Sekunden auf, spricht man von obstruktiver Schlafapnoe (OSA; obstruktiv = verschliessen, apnoe = atemlos). Bei OSA-Patienten verschliessen sich die oberen Luftwege während des Schlafens mehrmals voll-

ständig, der Körper schaltet auf Alarm und die Schläfer erwachen. Obwohl die Wachphasen so kurz sind, dass sich die Betroffenen später nicht mehr daran erinnern, verkürzen sie die erholsamer Traum- und Tiefschlafphasen; zudem belastet das nächtliche Atemringen den Körper übermässig. Personen mit OSA sind tagsüber vermehrt müde und klagen über weitere Symptome wie Kopfschmerzen, Gereiztheit, Depressionen, Schwindelanfälle, Potenzstörungen. Dazu gesellt sich ein stark erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Passiv-Schnarcherinnen kennen das Schnarchverhalten ihres Partners am besten. Ihre Hinweise beim ärztlichen Gespräch können den Weg abkürzen zu den ersehnten Nächten ohne «Krah» und «Püh».

Info

Peter Spork: Das Schnarchbuch. rororo Sachbuch 61155; 2001.
www.gugk.de/publikationen/gesundheit/schnarchen.html
www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch