

Jede dritte Person in der Schweiz hat Schnarchprobleme. Das laute «Sägen» kann nicht nur die Schlafqualität mindern, sondern erhebliche soziale Probleme auslösen. Es lohnt sich, rechtzeitig gegenzusteuern und sich beraten zu lassen.

Schnarchprobleme

Lösungen für einen ruhigen Schlaf



Bild: © zvg

Interview mit:

Frau Prof. Dr. med. Monika Gericke-Estermann, FMH ORL, spez. Hals- und Gesichtschirurgie, plastische und ästhetische Operationen

Wie entsteht das Schnarchen?

Während des Schlafs entspannt sich die Muskulatur in den Rachenweichteilen, der Zunge und dem Halszäpfchen. Werden diese Strukturen durch den Atemfluss in Vibrationen versetzt, entstehen unterschiedliche Geräusche. Besonders in Gebieten, die von Weichteilen umgeben sind, kann es bei einer Behinderung der Atmung durch Engstellen zu lauten Vibrationsgeräuschen kommen. Als Ursache können ein sehr langes Halszäpfchen, Polypen in der Nase und vieles mehr vorliegen. In Rückenlage kommt es ebenfalls häufiger zu Schnarchgeräuschen. Viele Schnarcher schlafen oft sehr unruhig und sind tagsüber müde, können sich schlecht konzentrieren, neigen zu vermehrter Einschlafendenz und können unter einem erhöhten Blutdruck leiden.

Ist das Schnarchen ein gesundheitliches Problem?

Das banale Schnarchen ist keine Erkrankung. Schnarchgeräusche können jedoch sehr laut sein und zu grossen Problemen in einer Beziehung führen. Häufig stellt das Schnarchen auch ein gesundheitliches Problem für die Betroffenen dar: Dann, wenn es mit vermehrten Atempausen verbunden ist und dieses sogenannte Schlafapnoe-Syndrom unerkannt bleibt und

nicht behandelt wird. Beim Schlafapnoe-Syndrom kann es durch längere wiederholte Atemstillstände zu Abfällen des Sauerstoffgehalts im Blut kommen. Die Stillstände lösen eine vermehrte Weckreaktion aus, die zu einer Ausschüttung von Adrenalin führt. Langfristig erhöht dies das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es kommt auch oft zu einer vermehrten Tagesmüdigkeit und weiteren gesundheitlichen Beschwerden. Besonders gefährdet ist die vermehrte Einschlafendenz bei Personen, die ein Fahrzeug lenken. Liegt kein Schlafapnoe-Syndrom, sondern nur ein banales Schnarchen vor, können verschiedene Behandlungen zur Reduktion der Schnarchgeräusche erfolgen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Reduktion der Schnarchgeräusche. Da Übergewicht eine häufige Ursache des Schnarchens ist, kann eine Gewichtsreduktion um wenige Kilos bereits sehr viel bewirken. Da Schnarchen verstärkt nach Alkoholkonsum und der Einnahme von bestimmten Medikamenten auftritt, sollte auf beides verzichtet werden. Bei einer schweren Behinderung der Nasenatmung lohnt es sich, eine genaue fachärztliche Untersuchung durchführen zu lassen und die verschiedenen Therapieoptionen zu evaluieren. In leichteren Fällen können zum Beispiel Zahnschienen und Rachensprays hilfreich sein. ■

snoreeze bietet eine breite Palette bewährter Anti-Snarch-Produkte: Rachenspray, Nasenspray, Gaumen-Blättchen und **neu die Schnarchschiene**. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Beachten Sie die Spezial-Angebote auf Seite 66 dieses Vista-Magazins. Bei Fragen rufen Sie uns an: 044 762 24 02

