

Presseinformation

## **Schnarcher sollten auf Alkohol verzichten**

### **Müdigkeit am Tag kann Zeichen für Schlafapnoe sein**

**Duisburg, Juni 2015.** Laute Atemgeräusche in der Nacht sind unter Erwachsenen weit verbreitet. Mit zunehmendem Alter schnarchen etwa 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen. Die nächtliche Geräuschkulisse strapaziert aber nicht nur die Beziehung, sondern stört auch den gesunden Schlaf und belastet die Gesundheit. Fachleute unterscheiden zwischen dem einfachen primären Schnarchen und der gesundheitsschädlichen obstruktiven oder zentralen Schlafapnoe, die mit starker Atembehinderung und Atemaussetzern einhergeht. Da sich Schlafapnoe aus dem ungefährlichen Schnarchen entwickeln kann, raten HNO-Ärzte auch „normalen“ Schnarchern, die Ursache von einem Facharzt klären zu lassen. Darauf weist das HNOnet-NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener HNO-Ärzte, hin.

„In den meisten Fällen bringt eine schlaffe Muskulatur den Rachenschlauch zum Vibrieren“, weiß Dr. Uso Walter, Vorsitzender des Netzwerks. Im Schlaf erschlaffen die Muskeln und der Schlauch fällt etwas in sich zusammen. Ein enger Rachenraum, z.B. durch vergrößerte Mandeln oder eine Verdickung des Zungengrundes, verstärkt die Vibration, die sich als nächtliches „Sägen“ äußert. Beim Schlafen mit offenem Mund schwingt dazu auch noch das Gaumensegel. Bislang gibt es noch kein Mittel, die Rachenmuskulatur gezielt zu stärken. Immerhin wissen Experten aber, welche „Bösewichte“ die Muskeln zusätzlich erschlaffen lassen: Übergewicht, Alkohol und schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Daher helfen schon kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten, sich und seinem Partner die verdiente Nachtruhe zu ermöglichen. So tragen ein paar Kilos weniger auf den Rippen oft dazu bei, die hörbaren Folgen zu reduzieren. Ein opulentes Mahl in den Abendstunden wiederum beeinflusst das Schlafverhalten ungünstig, da Blut und Energie sich dann in den Verdauungstrakt verlagern, und der Atemmuskulatur durch ihre

**Pressekontakt**

*komm | public!*

Romy Robst

Ahornallee 7a

31303 Burgdorf

[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)

fon: 05085-98 171 - 02

fax: 05085-98 171 - 01

**Direktkontakt**

HNOnet NRW eG

Dr. Uso Walter

Mülheimer Straße 70

47057 Duisburg

[mail@hnonet-nrw.de](mailto:mail@hnonet-nrw.de)

fon: 0221-13 98 36 - 69

fax: 0221- 13 98 36 - 65

stabilisierende Wirkung fehlen. Alkohol hingegen entspannt den Körper – allerdings auch die Muskeln im Rachenraum. Nicht zuletzt kommt es auf die Liegeposition an. Die meisten „harmlosen“ Schnarcher schlafen nahezu geräuschfrei, wenn sie auf der Seite liegen.

Zeigen diese Änderungen keine Wirkung oder fühlen Schnarcher sich tagsüber müde und erschöpft, ist der Gang zum HNO-Arzt ratsam. Er findet die Gründe für nächtliche Ruhestörung heraus und behandelt mögliche organische Ursachen gezielt. Neben einer erschlafften Rachenmuskulatur kommen beispielsweise Polypen, Verformungen der Nasenscheidewand oder vergrößerte Mandeln als Auslöser in Frage. Bei einigen Menschen sind die Atemwege aber insgesamt so eng, dass sie sich im Schlaf kurzzeitig komplett verschließen. Dies führt in manchen Fällen zu lebensbedrohlichen Atemaussetzern, die unbedingt medizinischer Beobachtung und Behandlung bedürfen. „Beim Schlafapnoe-Syndrom beendet der Körper durch bis zu 600 Mal in der Nacht auftretende Weckreaktionen den Schlaf“, verdeutlicht Dr. Walter. Apnoe-Patienten leiden jedoch nicht nur unter den Folgen der ausbleibenden Erholung, sondern auch vermehrt unter Bluthochdruck. Im schlimmsten Fall führt dies zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Langfristig liegt zudem eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Stresserkrankungen vor, wie Magengeschwüre, Depressionen, Tinnitus oder Hörsturz.

Dabei lässt sich Apnoe gut behandeln: Bei einer Maskentherapie, Methode der Wahl beim Apnoe-Syndrom, hält ein leichter Überdruck die Atemwege offen. Bei Schnarchern kommen zudem spezielle Schnarchschiene in Frage. Auch operative Maßnahmen, wie beispielsweise eine Mandeloperation oder die Straffung des Weichgaumens, sind manchmal angezeigt. In Ausnahmefällen ist auch eine Korrektur der Nasenscheidewandverbiegung sinnvoll.

Weitere Informationen unter [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)