

Presseinformation

## **Bitte nicht schnarchen: Tipps für eine ruhige Nacht**

### **HNO-Ärzte finden Ursachen und wenden mögliche Gefahren ab**

**Duisburg, November 2011.** Sägende Atemgeräusche halten nicht nur vom Schlaf ab und strapazieren manche Beziehung, sie belasten auch die Gesundheit. Fachleute unterscheiden zwischen dem relativ unkomplizierten "primären Schnarchen", das die Atmung der Schlafenden kaum beeinträchtigt, und dem gesundheitsschädlichen "obstruktiven Schnarchen", das die Atmung so stark behindert, dass sie beim Schlafen regelmäßig kurzzeitig aussetzt. Da sich diese sogenannte Schlaf-Apnoe jedoch aus dem ungefährlichen Schnarchen entwickeln kann, raten HNO-Ärzte auch „normalen“ Schnarchern, die Ursache von einem Facharzt klären zu lassen.

„In den meisten Fällen bringt nachlassende Spannung der Schlundmuskulatur der oberen Atemwege den Rachenschlauch zum Vibrieren“, erklärt Detlef Freise, Vorstandsmitglied des HNOnet-NRW. Die oberen Atemwege bestehen aus einem Schlauch mit vielen Muskeln. Im Schlaf erschlaffen sie teilweise, der Schlauch fällt an diesen Stellen etwas in sich zusammen und wird durch den Atemstrom in Vibrationen versetzt. Anatomische Engstellen im Nasen- und Rachenraum verstärken die Vibration. Bistlang gibt es noch kein Mittel, die Muskulatur gezielt zu stärken. Immerhin wissen Experten aber inzwischen, welche „Übeltäter“ die Muskeln zusätzlich erschlaffen lassen. „Übergewicht, und Alkohol wirken sich negativ auf die nächtliche Geräuschkulisse aus. Daher helfen schon kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten, sich und seinem Partner die verdiente Nachtruhe zu ermöglichen.

So wirkt sich Übergewicht beispielsweise auch auf die Muskeln der oberen Atemwege aus. „Hohes Gewicht macht es schwerer, ruhig zu atmen“, verdeutlicht Freise. Ein paar Kilos weniger auf den Rippen

**Pressekontakt**

*komm | public!*  
Romy Robst  
Große Düwelstraße 28  
30171 Hannover  
[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)  
fon: 0511-89 88 10 - 11  
fax: 0511-89 88 10 - 10

**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

tragen daher oft schon erheblich dazu bei, die hörbaren Folgen zu reduzieren. Alkohol wiederum senkt die Muskelspannung der oberen Atemwege. Der Verzicht auf schweres Essen, das gemütliche Feierabendbier oder ein Gläschen Wein kann deshalb für so manchen sogar eine Bereicherung sein. Nicht zuletzt kommt es auf die Liegeposition an. Die meisten „harmlosen“ Schnarcher schlafen nahezu geräuschfrei, wenn sie auf der Seite liegen.

Zeigen all diese Tipps jedoch keine Wirkung oder fühlen sich Betroffene tagsüber müde und unausgeruht, empfiehlt es sich, den Rat eines HNO-Arztes einzuholen. Er findet im Rahmen eines ausführlichen Gesprächs sowie eingehender Untersuchung die Gründe für nächtliche Unruhe 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 verschließen sich die Atemwege im Schlaf kurzzeitig komplett. Dann kommt es zu Atemaussetzern mit Weckreaktionen, die unbedingt medizinischer Abklärung und Behandlung bedürfen. „Apnoe-Patienten haben nicht nur unter den Folgen der ausbleibenden Erholung zu leiden, sondern laufen auch Gefahr, Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfälle oder Unfälle infolge chronischer Übermüdung zu erleiden“, warnt Freise. Mit moderner Technik lässt sich Schlafapnoe heute jedoch erfolgreich therapieren.

Weitere Tipps und eine Liste mit HNO-Ärzten unter [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)