

**Siehe dazu Text „Wenn der Atem still steht“ auf dieser Seite**

- ➔ Wenn Sie eine Frage an unsere HNO-Experten haben, gibt es zwei Möglichkeiten, diese „an den Mann“ zu bringen.
- ➔ Im Internet einfach an folgende E-Mail-Adresse mailen: [info@nb-medienservice.de](mailto:info@nb-medienservice.de)
- ➔ Postalisch an folgende Anschrift: NB Medienservice, Hagenstr. 15, 45894 Gelsenkirchen-Buer.
- ➔ Weitere Tipps und eine Liste mit HNO-Ärzten unter [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)
- ➔ Die Themen für die folgenden Ausgaben stehen bereits fest:  
19. August 2010: Neugeborenen-Hörscreening  
2. September 2010: Hyposensibilisierung  
16. September 2010: Altersschwerhörigkeit  
Sie können selbstverständlich zu diesen Themen Fragen stellen, aber auch zu allen anderen, die Sie im Zusammenhang mit HNO-Problemen bewegen.
- ➔ Weitere interessante Tipps und eine Liste mit HNO-Ärzten unter [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)

# Wenn der Atem still steht

Hals, Nase und Ohren: Schildern Sie uns Ihr Problem, unsere Experten beraten Sie

**RECKLINGHAUSEN.** (greis/komm-public) Sie fragen sich, warum Ihre Ohren sausen, Ihr Auge tränt, oder die Nase andauernd läuft. Für einen Arztbesuch erscheinen Ihnen ihre Beschwerden noch zu geringfügig. Nun haben Sie die Möglichkeit, erst einmal ganz unverbindlich bei einem HNO-Experten aus dem Vest nachzufragen, was wohl los sein könnte. In Zusammenarbeit mit dem HNOet NRW beantworten wir Ihre Fragen. Natürlich ersetzt das keineswegs eine persönliche Behandlung beim Arzt Ihres Vertrauens.

Ein 42-jähriger Mann mit lautstarken Problemen beim Schlafen fragt: „Meine Frau beklagt sich seit Jahren über mein lautes Schnarchen. Neuerdings behauptet sie, ich würde dabei öfters mit der Atmung aussetzen. Was kann ich tun?“

Dr. Nörbert Baier, praktizierender Hals-Nasen-Ohren-Arzt in Recklinghausen und Mitglied im HNOet NRW: „Schnarchen ist in der erwachsenen Bevölkerung

## Schlaf-Apnoe nicht unterschätzen

weit verbreitet. Für Betroffene meist ungefährlich, stellt es oftmals für Mitmenschen wie Ihre Ehefrau eine erhebliche Störung dar. Treten dabei jedoch zusätzlich Atemstillstände auf, handelt es sich um eine Schlaf-Apnoe, die unbehandelt zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Einengungen der oberen Atemwege und daraus resultierende Schwingungen des Gaumensegels verursachen Schnarchgeräusche. Beim obstructiven Schlaf-Apnoe-Syn-

## Wir haben ein Ohr für Sie

Heute: Schnarchen

drom führt die teilweise oder komplette Einengung zu Atemstillständen. Diese beendet der Körper durch eine Weckreaktion – bis zu 600 Mal in der Nacht.

So stört das Syndrom den Schlafrhythmus und macht den Schlaf nicht erholsam. Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen sind die ersten spürbaren Begleitscheinungen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den Folgen, wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzinfarkt, und Schlaganfall. Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Herztod liegt ebenfalls vor, so wie für Stresserkrankungen wie Magengeschwüre, Depressionen, Tinnitus oder Hörsturz.

Verschiedene Ursachen kommen für die Einengung der oberen Atemwege und die Entstehung der Schnarchgeräusche in Betracht: Beispielsweise eine falsche Schlafposition, eine vergrößerte Gaumenmandel, Heuschnupfen, Nasenscheidewandverknüpfung, Übergewicht, Alkoholkonsum oder die Einnahme von Schlafmitteln.

Beobachtet Ihre Frau bei Ihnen Atemstillstände, sollten Sie Ihr Schlafverhalten unbedingt durch einen HNO-Arzt untersuchen lassen. Im Rahmen eines Schlaf-Apnoe-Screenings misst dieser während des Schlafs relevante Da-



HNO-Experte: Dr. Norbert Baier aus Recklinghausen.

ten, wie Sauerstoffsättigung, Atemanstrengung der Brust und Bauchmuskulatur sowie Atemfluss. Die Messung erfolgt über ein tragbares Messgerät, so dass der Patient wie gewohnt zu Hause schläft. Zudem überprüft der HNO-Arzt endoskopisch Nase, Mundhöhle, Rachen und Kehlkopf, um die für Atemgeräusche verantwortlichen Engstellen zu identifizieren.

Weitere Untersuchungen im Schlaflabor können zudem

## Individuelle Therapie

erforderlich sein. Im Anschluss erfolgt eine individuelle Therapie.

Neben einer Maskentherapie, bei der leichter Überdruck den Atemweg offen hält, kommen auch spezielle Schnarchschienen in Frage. Aber auch operative Maßnahmen, wie beispielsweise eine Korrektur der Nasenscheidewand, können angezeigt sein. Besonders wichtig:

Übergewichtige sollten ihr Gewicht reduzieren, da dies die oberen Atemwege verengt. Allgemein helfen zudem folgende Maßnahmen, das Schnarch-Risiko zu senken: Keine sehr späte Nahrungsaufnahme, reduzierter abendlicher Alkoholkonsum, eine günstige Schlafposition, regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus und eine kühle Schlafzimmertemperatur. Die genannten Maßnahmen ersetzen jedoch nicht die Untersuchung durch den HNO-Arzt.“