

Schluss mit Schnarchen

HILFE. Schnarchen bringt Ehen zum Scheitern und schadet der Gesundheit – von Kopfschmerz bis Schlaganfall reichen die Folgen. Eine noch wenig bekannte Methode hilft bei der Diagnose.

Von **Johanna Vučak**
 ✉ johanna.vucak@grazer.at

Die einen „sägen“ gelegentlich, die anderen chronisch. Für viele ist's eine Plage, die anderen wissen gar nicht, dass sie schnarchen. Aber selbst von jenen, die ihr Problem kennen, wird nur ein Viertel aktiv und sucht Experten auf. „Da kommt es sogar vor, dass der genervte Partner das Weite sucht und eine Scheidung einreicht. Schnarchen schadet aber nicht nur der Beziehung, sondern kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Bei manchen Betroffenen ist das Schlafen auch mit kurzen Atemstillständen, Apnoe genannt, verbunden“, betont HNO-Facharzt **Jochen Schachenreiter** (siehe Infoboxen!). Dabei, so der Experte, gibt es sehr effiziente Methoden, um dem Schnarchen auf die Spur zu kommen.

Und er erklärt: „Ist eine spezifische Diagnostik notwendig, dann ermöglicht die so genannte Schlafendoskopie, bei der der Patient mit einem flexiblen Endoskop untersucht wird, eine aufschlussreiche Diagnose.“ Wenig bekannt ist bei Patienten, aber auch bei Ärzten die Möglichkeit, diese Endoskopie im Liegen durchzuführen.

ren. Weil das Liegen am Rücken oder seitlich dem natürlichen Zustand gleichkommt, lässt sich detailliert eruieren, ob das Schnarchen im Bereich des Mundrachens, des weichen Gaumens oder im Bereich des Kehlkopfs entsteht. Und damit können auch mit höherer Gewähr die Notwendigkeit und der Erfolg einer möglichen Operation vorausgesagt werden. Die Indikation für eine Operation fällt mit dieser Diagnosemethode zudem weitaus genauer aus als bei der Untersuchungsvariante im Sitzen.

600 Atempausen/Nacht

Die Ronchopathie, also das Schnarchen, ist übrigens weit verbreitet. Eine sozial störende Form, also über einer Lautstärke von 50 Dezibel, tritt bei etwa 40 Prozent der über 65-Jährigen auf. Generell ist das Schnarchen aber ein alters- und geschlechterunabhängiges Phänomen, denn auch jedes zehnte Kind ist ein Schnarcher. Vom Schlafapnoe-Syndrom sind hingegen doppelt so viele Männer wie Frauen betroffen – in schweren Fällen kann es da zu bis zu 600 Atempausen pro Nacht kommen, von denen der Betroffene allerdings nichts merkt. Daher soll Schnarchen immer ärztlich abgeklärt werden.



Jochen Schachenreiter hilft Schnarchern mittels Schlafendoskopie.

Schnarch-Fakten

Symptome, die auf Schnarchen hinweisen

- Tagesschläfrigkeit
- morgendliche Kopfschmerzen
- Mundtrockenheit
- morgendliches Schwindelgefühl
- gesteigerte Reizbarkeit
- Leistungsminderung
- Nachtschweiß

Folge-Erkrankungen

Wie Schnarchen der Gesundheit schadet

- Herzrhythmusstörungen
- Hypertonie
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Potenzstörungen
- Luftnot beim Erwachen
- Schwindel
- psychische Probleme