

Die Lebensqualität verbessern

Einfaches Schnarchen ist aus medizinischer Sicht nicht zwingend therapiebedürftig. Allerdings kann eine Behandlung die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Partnern durchaus verbessern.

Kleine Änderungen des Lebensstils können hier bereits große Wirkung erzielen:

- Gewichtsreduktion
- Leichtes und nicht zu spätes Abendessen
- Schlafhygiene: Dazu gehören ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus mit festen Schlafenszeiten sowie eine kühle, ruhige und gut gelüftete Schlafumgebung
- Schlafposition: Ideal ist die Seitenlage, da die Rückenlage das Schnarchen begünstigt
- Verzicht auf Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Verzicht auf Nikotin und Alkohol



Führen die genannten Maßnahmen nicht zum Erfolg, können folgende konservative und chirurgische Behandlungsmöglichkeiten zum Einsatz kommen:

- Nasenpflaster und Stents, die den Naseneingang durch Silikonplatzhalter erweitern, tragen in vielen Fällen zur Verbesserung der Atmung bei.
- Bisschienen können ebenfalls helfen und werden – je nach Indikation – von HNO- oder Zahnärzten angefertigt.
- Überdruckbeatmung (CPAP-Maske): Das Tragen einer Überdruckmaske ist die Standardtherapie bei allen stärkeren Störungen der Atmung, die man als Schlafapnoe bezeichnet. Die Wirksamkeit ist hoch. Durch das Ausbleiben der nächtlichen Atemaussetzer ist der Schlaf wieder erholsam und die Leistungsfähigkeit am Tag wird wiederhergestellt. Manche Patienten empfinden diese Therapie allerdings als sehr belastend, da die Maske ausnahmslos jede Nacht ohne Unterbrechung getragen werden muss.
- Operation: Sind anatomische Veränderungen wesentliche Ursachen der Atemstörung, kann in manchen Fällen auch eine Operation helfen. Je nach Krankheitsbild ist es nötig, dass der HNO-Arzt zusammen mit dem Patienten die Möglichkeit einer solchen chirurgischen Therapie abwägt.

Die Experten der Sinne

Das Fachgebiet der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde umfasst die Untersuchungs- und Behandlungsmethoden im Kopfbereich. Dazu gehören Erkrankungen des Ohres, aber auch des Hör- und Gleichgewichtsnerfs. Ferner zählen die Nase und die Nasennebenhöhlen sowie die Kieferhöhle dazu. Ein weiteres Teilgebiet ist der Hals mit seinen Organen wie den Stimmrippen, Lymphknoten, großen Halsgefäßen und Nerven, der Schilddrüse, der Halswirbelsäule und dem Kehlkopf. Die Haut an Kopf und Hals gehört ebenso zum Fachgebiet wie Mund, Zunge, Gaumen und Mandeln.



PRAXIS DER SINNE
IHRE HNO-FACHÄRZTE
SCHNARCHEN
Gleichgewicht

Herausgeber: Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V. Bundesgeschäftsstelle · Haart 221 · 24539 Neumünster, gesetzlich vertreten durch den Präsidenten, PD Dr. habil. Jan Löhler

Layout und Satz: Löwenholz / FGS Kommunikation

Bildnachweise: Aussen (v.l.n.r.): Pexels/cottonbro · shutterstock/Independence_Project · istockphoto/izusek / Innen (v.l.n.r.): istockphoto/demaerre · istockphoto/tommaso79 · istockphoto/koldunova

Schnarchen und Schlafapnoe



URSACHEN

So entstehen die Schnarchgeräusche

Im Schlaf entspannt sich die Körpermuskulatur. Um dennoch ungehindert weiteratmen zu können, bleiben Zunge und Gaumenzäpfchen normalerweise leicht angespannt. Erschlafft jedoch die Rachenmuskulatur und verengen sich die oberen Luftwege, ist ein stärkeres Ein- und Ausatmen nötig. Dadurch strömt die Luft mit mehr Widerstand durch die Atemwege und bringt Gaumen, Zäpfchen und Zunge zum Vibrieren.

SCHNARCHEN

Nächtliche Belastung

Schnarchen (Rhonchopathie) ist ein häufig auftretendes Phänomen. Rund jeder Zweite schnarcht regelmäßig in der Nacht, Tendenz steigend bei zunehmendem Alter. Auch wenn das Schnarchen nicht immer gesundheitsgefährdend ist, belastet es Betroffene und ihre Partner enorm.

Der Gang zum HNO-Arzt ist in jedem Fall empfehlenswert. Bei lautem und unregelmäßigem Schnarchen sowie bei Störungen der Schlafqualität ist er aber unerlässlich. Dieses kann nämlich ein Hinweis auf Atemstörungen sein. Atemaussetzer im Schlaf, die sogenannte Schlafapnoe, kommt u.a. durch eine Verengung der oberen Atemwege zustande und ist unbedingt behandlungsbedürftig. Daneben gibt es aber auch zahlreiche andere Ursachen. Neben Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsstörungen, die bei jeglichem Schnarchen auftreten können, erhöht die Schlafapnoe das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle.



Vielfältige Faktoren können u.a. zum Schnarchen führen oder dieses verstärken.



Nach ein bis zwei Nächten im Schlaflabor kann ein umfangreiches und aussagekräftiges Schlafprotokoll erstellt werden.

DIAGNOSE

Polygrafie und Schlaflabor

Um die Ursache des Schnarchens zu ergründen, kommen verschiedene Untersuchungen infrage. An erster Stelle steht immer eine gründliche Befragung (Anamnese) durch den HNO-Arzt oder die HNO-Ärztin. Dabei werden aktuelle Beschwerden, die Krankheitsgeschichte, Schlafgewohnheiten und die Einnahme von Medikamenten beleuchtet. Als Ergänzung können Fragebögen zum Einsatz kommen. Häufig wird auch der Partner mit einbezogen.

Anschließend steht eine sorgfältige Untersuchung des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs an, um mögliche krankhafte Veränderungen der Nasenatmung oder Auffälligkeiten im Rachenbereich zu diagnostizieren. Hierzu können endoskopische Verfahren im Nasen- und Rachenraum eingesetzt werden. Kehlkopf und Luftröhre können mittels einer Laryngotracheoskopie untersucht werden. Manchmal ist es zudem nötig, dass der Zahnarzt den Bissstatus überprüft, da auch eine Fehlstellung des Kiefers und/oder der Zähne das Schnarchen auslösen kann.



Sehr viele HNO-Ärzte können eine ambulante Schlafuntersuchung (Polygrafie) durchführen, um Schlafverhalten und -qualität des Patienten zu erfassen. Hierbei kommt ein mobiles Gerät zum Einsatz, das in der Nacht wichtige Daten wie die Herzfrequenz oder die Sauerstoffsättigung im Blut und vieles mehr aufzeichnet. Anhand dieser Daten lässt sich die Schlafqualität beurteilen sowie die Anzahl und Länge möglicher Atemstillstände feststellen.

Bei auffälligen Befunden erfolgt dann zusätzlich eine Untersuchung in einem Schlaflabor. Diese werden sowohl von HNO-Ärzten als auch von Internisten und vielen klinischen Abteilungen (HNO, Innere, Neurologie/Psychiatrie) betrieben. Im Laufe von ein bis zwei Nächten fertigen Schlafmediziner dort ein umfassendes Schlafprotokoll an. Dieses ist umfangreicher als das ambulante Schlafscreening und entscheidend für die Festlegung der weiteren Therapie.