

Schnarchen Wann wird es zur Krankheit?

www.mediclin.de

Über die MediClin

Die MediClin ist ein bundesweit tätiger Klinikbetreiber und ein großer Anbieter in den Bereichen Neuro- und Psychowissenschaften sowie Orthopädie. Mit 34 Klinikbetrieben, sieben Pflegeeinrichtungen und elf Medizinischen Versorgungszentren ist die MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Bei den Kliniken handelt es sich um Akutkliniken der Grund-, Regel- und Schwerpunktversorgung sowie um Fachkliniken für die medizinische Rehabilitation. Für die MediClin arbeiten rund 8.300 Mitarbeiter.

Haben Sie noch Fragen?

Wir vermitteln Ihnen den richtigen Ansprechpartner.

Kostenlose Service-Hotline:

0 800 - 44 55 888

© MediClin, 06/2012; Satz und Layout: Tine Klußmann, Wettingen, www.TineK.net



Was passiert beim Schnarchen?

Welche Ursachen hat es?

Was ist eine Schlafapnoe?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Antworten auf Ihre Fragen

Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen. Man unterscheidet zwischen dem primären, nicht krankhaften Schnarchen und dem Schnarchen als Symptom für die sogenannte Schlafapnoe, die gesundheitliche Folgen haben kann.

Was passiert beim primären Schnarchen?

Im Schlaf erschlaffen die Gaumenmuskeln, das Gaumensegel wird beim Atmen hin und her geschwungen. Diese Bewegung erzeugt das für das Schnarchen typische Geräusch. Das primäre Schnarchen ist aber aus medizinischer Sicht harmlos – wenn auch nicht selten für den Bettpartner äußerst belastend.

Welche Ursachen hat das Schnarchen?

Die Ursachen für das Schnarchen sind vielfältig. Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum oder die Einnahme von Schlafmitteln vor dem Zubettgehen sind nur einige davon. Auch Atemwegsstörungen, etwa durch Erkältungskrankheiten, oder anatomische Eigenheiten wie ein langer, tiefstehender oder schlaffer Gaumen oder ein zu großes Gaumenzäpfchen können das Schnarchen begünstigen.

Was kann man selbst gegen das Schnarchen tun?

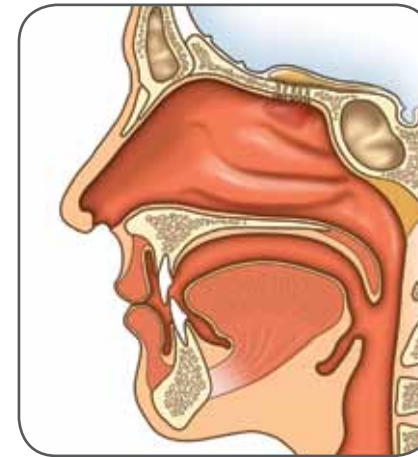
Einige Faktoren können von den Betroffenen selbst beeinflusst werden, etwa Übergewicht zu reduzieren oder auf das Rauchen und Alkohol zu verzichten. Auch die Körperlage im Bett kann entscheidend sein. Bei den meisten Betroffenen verstärkt sich das Schnarchen in Rückenlage, während es in Bauchlage zurückgeht. Betroffene sollten außerdem auf einen konstanten Schlaf-Wach-Rhythmus achten.

Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es?

Das Schnarchen kann mit konservativen Maßnahmen behandelt werden, wie etwa einer Bisschiene vom Zahnarzt, die das Zurückfallen des Unterkiefers verhindert. Wenn das Atmen durch die Nase erschwert ist, können nasengangerweiternde Einsätze helfen. Ist das Schnarchen auf ein anatomisches Problem zurückzuführen, kann auch eine Operation in Frage kommen.

Welche Operationen können helfen?

Operative Therapien sind etwa die Begradigung der Nasenscheidewand, Verkleinerung von vergrößerten Schwellkörpern in der Nase, Entfernung chronischer Entzündungsherde im Bereich der Nasennebenhöhlen, Entfernung vergrößerter Gaumenmandeln, minimalinvasive Kürzung eines verlängerten Gaumenzäpfchens oder die Straffung des Weichgaumens.



Was ist eine Schlafapnoe?

Bei der Schlafapnoe kommt es zu Atemaussetzern im Schlaf, die mehrere Minuten dauern können. Die Schlundmuskulatur erschlafft und blockiert die Luftröhre, dadurch setzt der Atem aus. Von Schlafapnoe spricht man, wenn im Schlaf pro Stunde mehr als zehn Atemaussetzer stattfinden. Die Betroffenen empfinden ihren Schlaf nicht als erholsam und fühlen sich tagsüber schlapp. Weitere mögliche Symptome sind Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, morgendliche Kopfschmerzen oder Schwindel sowie Nachtschweiß.

Welche Folgen kann die Schlafapnoe haben?

Die Schlafapnoe kann Krankheiten auslösen und Risiken verstärken: Dies betrifft insbesondere Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfälle, Diabetes oder Depressionen.

Wie kann die Schlafapnoe behandelt werden?

Eine mögliche Therapie ist das nächtliche Tragen einer Atemmaske, die einen leichten Überdruck erzeugt. Dieser unterstützt freies Atmen im Schlaf. Der Anwendung einer solchen Maske sollten eine fachärztliche Diagnose und eine eingehende Untersuchung in einem Schlaflabor vorangehen. Bei leichteren Formen oder Unverträglichkeit einer Maskentherapie sind auch HNO-ärztliche oder mund-kiefer-gesichtschirurgische operative Therapien möglich.