

WISSENSWERTES ZU SCHNARCHEN UND ATEMPAUSEN

Sie haben uns aufgesucht wegen Schnarchen oder um zu klären, ob bei Ihnen eine „Schlafapnoe“ (zu deutsch etwa: „Schlaf-Aussetzer-Krankheit“) vorliegt. Hierzu werden tagsüber Untersuchungen der Lunge und nachts eine Überwachung Ihrer Atmung im Schlaf durchgeführt. Die folgenden Informationen sollen Ihnen die Hintergründe dieser Störungen vermitteln, um Ihnen ein besseres Verständnis der erhobenen Befunde zu ermöglichen.

SCHNARCHEN

Schnarchen kommt dadurch zustande, dass bestimmte Muskeln, die im Wachzustand den Rachenraum offen halten, erschlaffen. Folge ist eine Verengung des Rachenraumes, so dass es bei der Atmung durch den verengten Rachen zur Vibration der erschlafften Strukturen (Gaumensegel, Zäpfchen, etc.) kommen kann. Diese Vibration ist dann als typisches Schnarchgeräusch zu hören.

ATEMPAUSEN (= APNOEN)

Erschlafft die Muskulatur noch weiter, verschließt sich der Rachen vollständig; es kommt zur Atempause, obwohl der Mensch ganz normal versucht zu atmen. Dauert eine solche Atempause länger, sinkt der Sauerstoff im Blut ab. Die daraus resultierende Luftnot löst eine Alarmreaktion aus, die den Menschen veranlasst, den Rachen wieder aufzureißen und weiter zu atmen. Der Sauerstoff steigt wieder an, der Mensch entspannt sich und das Ganze geht von vorne los. All dies verläuft unbemerkt!

URSACHEN

Die eigentliche Störung liegt, wie oben erläutert, darin, dass unser Gehirn nachts die Spannung der Muskeln, die den Rachen offen halten, so weit absenkt, dass es dort zu eng wird. Diese nächtliche Erschlaffung der Muskulatur kann verstärkt werden durch einige Medikamente (z. B. Schlaf- und Beruhigungsmittel), durch abendlichen Alkohol, durch Übergewicht (stärkster Risikofaktor!) und nicht zuletzt auch durch das Älterwerden.

FOLGEN FÜR SCHLAFQUALITÄT UND TAGESBEFINDEN

Die Atempausen bzw. die dadurch ausgelösten Alarmreaktionen stören den Schlaf; Tief- und Traumschlaf nehmen ab. Als Folgen treten Müdigkeit und Konzentrationsstörungen trotz ausreichender Schlafzeit auf. So ist bekannt, dass etwa 40% der Unfälle auf Autobahnen Folgen dieser Erkrankung sind!

FOLGEN FÜR DEN KREISLAUF

Im Laufe von Jahren kann die „Schlafapnoe“ zu Erkrankungen des Kreislaufs führen: Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt u.s.w. Sie wird zu einem Risikofaktor, vergleichbar dem Rauchen oder einem erhöhten Cholesterin. Dies kann eine Therapie notwendig machen, obwohl keine Beschwerden bestehen.

ALLGEMEINE THERAPIEMÖGLICHKEITEN BEI SCHNARCHEN UND SCHLAFAPNOE

Liegen vermeidbare Ursachen des Problems vor, sollten zunächst diese in Angriff genommen werden; Vermeidung von Alkohol, Gewichtsabnahme, Medikamentenumstellung, etc.

Operative Eingriffe sind als Therapie der Schlafapnoe nur selten sinnvoll. Auch Medikamente wirken nicht!

BEHANDLUNG DER SCHLAFAPNOE

Die Schlafapnoe muss behandelt werden, wenn eine bedeutsame Tagesschläfrigkeit besteht oder der Patient durch die Schwere der Erkrankung ein relevantes Risiko hat, insbesondere, wenn begleitend schon Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems vorliegen. Die effektivste Therapie ist die sogenannte CPAP-Therapie. Dabei schläft der Patient mit einer Maske auf der Nase. Die Maske ist über einen Schlauch mit einem Gerät verbunden, das durch einen gleichmäßigen geringen Überdruck verhindert, dass sich der Rachenraum verschließt. Das Gerät arbeitet quasi wie ein Staubsauger, nur genau umgekehrt. Die Atmung und der gestörte Schlaf normalisieren sich. Die Behandlung sollte in der Regel in jeder Nacht durchgeführt werden, wobei eine Therapiepause für ein paar Nächte kein Problem darstellt. Eine Abhängigkeit entsteht nicht.

Die meisten Menschen sind verständlicherweise erst einmal skeptisch beim Gedanken an eine solche Therapie. In der Tat ist sie etwas gewöhnungsbedürftig. Meist wird sie dennoch gut akzeptiert, da sie die Lebensqualität schnell deutlich verbessert und das erhöhte Hochdruck- und Schlaganfallrisiko senkt.

BEHANDLUNG DES SCHNARCHENS

Sollte bei Ihnen ein Schnarchen ohne behandlungsbedürftige Atempausen vorliegen, ist eine Behandlung nur erforderlich, falls Ihr Bett Nachbar dies unbedingt wünscht und Sie diesem Anliegen nachkommen möchten. Keine der momentan bestehenden Behandlungsmethoden ist perfekt, zudem werden die Kosten oft nicht von der Krankenkasse übernommen.

Die sinnvollste und in etwa 60 Prozent gut wirksame Therapieform ist eine so genannte Schnarchschiene, die nachts ähnlich einer Zahnspange im Mund getragen wird, um den Rachen durch Vorschub des Unterkiefers zu öffnen. In der Regel sind es Zahnärzte oder Kieferorthopäden, die diese Schienen anfertigen und anpassen.

Sollten Sie eine operative Therapie erwägen, sollten Sie dies unbedingt in einer Einrichtung durchführen lassen, die vor dem eigentlichen Eingriff eine sogenannte Somno-Endoskopie durchführen. Dabei werden sie für einige Minuten mit Medikamenten in den Schlaf versetzt. Mit einem dünnen Endoskop schaut ihnen nun der HNO-Arzt in den Rachen und klärt im Detail, was genau bei Ihnen zum Verschluss der Atemwege führt. Aufgrund der dort gewonnenen Erkenntnisse können sie dann besser beraten und gegebenenfalls auch gezielter und schonender operiert werden. Bei dieser Methode ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse oft aber nicht immer möglich. Diese Fragen könnten sie aber im Vorgespräch mit dem jeweiligen HNO-Arzt klären.

Da sehr viele Menschen unter dem Schnarchen ihrer Bett Nachbarn leiden, werden Sie überall „schlechte Angebote“ für „gutes Geld“ bekommen, hier mit dem Laser, dort mit besonderen Betten, mit Magnetfeldern, einem Nasenspray und vielerlei Hokusfokus.

Diese Dinge helfen meist nur dem Geldbeutel des Anbieters, nicht Ihnen! Manchmal bleibt daher eine Packung Oropax für den betroffenen Bett Nachbar oder – wenn dies machbar ist - der Wechsel in ein anderes Zimmer die sinnvollste Lösung, um die Beziehung nicht zu gefährden, denn wenn Sie diesem Anliegen nicht nachkämen, könnten sich - ohne dass einer von beiden etwas dafür kann - Aggressionen aufbauen; entweder bei Ihnen, wenn Sie wegen des Schnarchens immer wieder geweckt werden oder bei Ihrem Partner/Ihre Partnerin, wenn er durch Sie dauerhaft um seinen Schlaf und somit die nächtliche Erholung gebracht wird.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen (und Ihrem Bett Nachbarn/- Nachbarin)

EINEN RUHIGEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF!

Ihr Praxisteam