

# Das SÄGEWERK im Bett

**D**abei hat Silvia noch „Glück“, denn ihr Gatte ist keineswegs Rekordhalter in Sachen nächtlicher Geräuschkulisse. Der extreme Spitzenwert, den Schlafforscher gemessen haben, lag bei über 90 Dezibel! Das entspricht dem nervtötenden Krach, den ein am Fenster vorbeifahrender Lkw entwickelt oder eine 50 KW-Stereoanlage, die auf volle Lautstärke eingestellt ist.

## Leise wie ein Kühlschrank ...

Als lästig, aber letztlich harmlos wird Schnarchen eingestuft, wenn es nur gelegentlich vorkommt und mittellaut bis laut ausfällt, präziser gesagt, wenn die Lautstärke 17 bis 26 Dezibel erreicht, das entspricht etwa dem Brummen eines

Kühlschranks. Auch ein bisschen mehr ist zulässig, absolut störend wird es, wenn die Grenze von 40 dB erreicht oder überschritten wird. Charakteristisch für die harmlose Schnarch-Variante sind tiefe Frequenzen der Schnarchtöne, eine regelmäßige ununterbrochene Atmung und ruhiger, ungetrübter Schlaf – zumindest des Schnarchers.

## ... oder laut, wie die Straße

Krankhaft ist Schnarchen dann, wenn der Schlaf-Sünder jede Nacht als „Holzfäller“ unterwegs ist, die Lautstärke dabei 65 Dezibel überschreitet – das entspricht dem Lärm an einer Hauptverkehrsstraße – und er auch noch im nächsten Zimmer zu hören ist. Das Schnar-

chen hört sich an wie ein Röcheln, die Frequenzen sind hoch, die Atmung ist unregelmäßig, der Schlaf ist unruhig und die Betroffenen fühlen sich nach dem Erwachen nicht ausgeruht, sondern wie gerädert und sind untertags dementsprechend müde.

Dieses krankhafte Schnarchen, das auch Schlaf-Apnoe-Syndrom genannt wird, ist keineswegs unbedenklich: Immerhin dauern die unregelmäßig – 15mal pro Stunde und öfter – auftretenden Atempausen oft mehr als zehn Sekunden lang. Dabei sinkt die Sauerstoffkonzentration besonders im Gehirn 50 bis 100 mal pro Nacht stark ab. Der Mangel an Schlaf und Sauerstoff kann in der Folge Herz und Kreislauf schädigen.

## Wie Schnarchen entsteht

Geschnarcht wird dann, wenn die Nasenatmung allein zur Sauerstoffversorgung des Organismus nicht ausreicht und durch Mundatmung unterstützt werden muss. Atmen durch den Mund ist allerdings nicht ganz einfach. Während Sie schlafen, legt auch Ihre Muskulatur eine Entspannungspause ein. Der Unterkiefer fällt locker etwas hinunter und kann auch je nach Schlafposition leicht nach hinten rutschen. Dadurch wird auch die erschlaffte Zunge in den hinteren Rachenraum verlagert. Damit ist der Luftraum verengt, die ausgeatmete Luft muss jetzt gegen diesen Widerstand mit stärkerem Druck ausströmen, was Zäpfchen und Gaumensegel (es können auch andere Regionen des Rachens flattern) zum Schwingen bringt und für die nächtliche Tonleiter sorgt.

In Summe sind es in Österreich mehr als zwei Millionen Menschen, die nächtliche Störgeräusche von sich



### Übrigens:

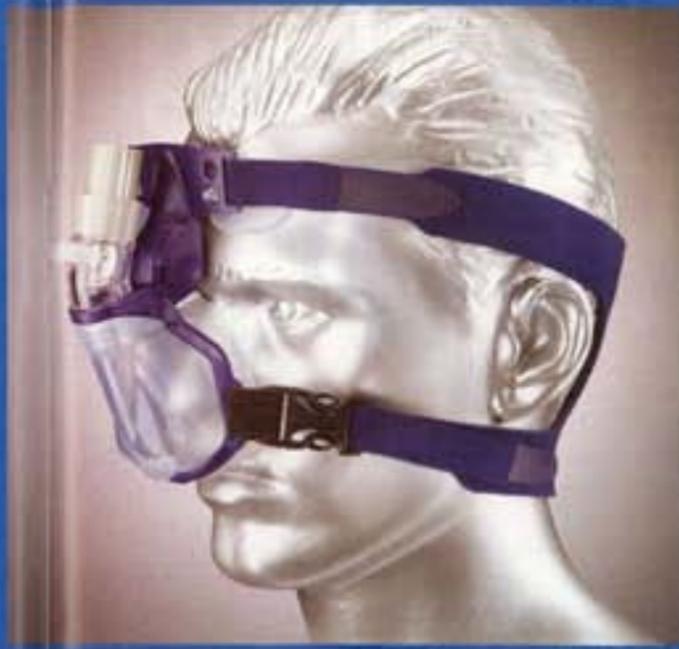
Schnarchen kann aufgrund des Sauerstoffmangels das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalles erhöhen.

## Die Spezialmaske

Ist ein relevantes Schlafapnoesyndrom einmal festgestellt, so ist die sogenannte CPAP-Therapie (Continuous Positive Air Pressure) das Mittel der Wahl. Das CPAP-Gerät wird unter ärztlicher Kontrolle eingestellt. Bei dieser Behandlung erhält der Patient zum Schlafen eine Maske, die die Nase umschließt, der Mund bleibt in der Regel frei. An dieser Vorrichtung ist über einen Schlauch das Gerät angeschlossen, das über Nacht hinweg Umgebungsluft mit einem voreingestellten Druck in die Nase bläst. Damit kann man erreichen, dass trotz veringert Muskelspannung die Rachenmuskulatur nicht zusammenfallen kann und die Atemwege offen gehalten werden.

Die meisten Patienten gewöhnen sich an die Maske erstaunlich schnell und spüren bereits nach 2-3 Nächten eine Besserung.

Es ist für Schlafapnoiker extrem wichtig diese Maske zu tragen, da eine nichtbehandelte Schlafapnoe eine eindeutig verkürzte Lebenserwartung mit sich bringt.



Dr. Christian Quint, Krankenhaus Wien Lainz

## Schnarchen sehen

Neueste Glasfaser-Optik macht es möglich, direkt zusehen, welcher Teil der Atemwege beim Schnarchkonzert vibriert.

Dr. Christian Quint, Oberarzt an der Hals-, Nasen-Ohren Abteilung des Krankenhauses der Stadt Wien-Lainz: „Diese Technik kann ambulant durchgeführt werden. Der Patient wird aufgefordert, Schnarchgeräusch zu simulieren und kann so dem Arzt anschaulich vor Augen führen, was sich dabei im Nasenrachenraum abspielt.“ Die HNO-Ärzte interessiert aber nicht nur, wo Vibrationen auftreten, sie wollen auch wissen, welche Weichteile wie Gaumensegel oder Mandeln bei gestörter Atmung zusammenfallen.

Dr. Quint: „Das untersuchen wir mit Hilfe des so genannten Müller-Manövers“. Dazu wird eine Glasfaser-Optik über die Nase in den Atmungsraum eingebracht und damit können die Ärzte beobachten, welche anatomischen Strukturen zusammenfallen, wenn bei zugehaltener

## Schlafkiller Alkohol

Etliche Schnarch-Ursachen sind selbst gemacht. An erster Stelle steht dabei der Alkohol, weil unter dem Einfluss der Promille die Muskeln – auch jene der Atemwege – schlaff werden.

Eine weitere wesentliche Ursache ist Übergewicht. So können bei Dickleibigen Fetteinlagerungen in den verschiedenen Bereichen der oberen Luftwege die Atemfunktion einschränken. Zehn Kilo weniger verbessern die nächtliche Atmung und Schlafqualität entscheidend.

Nase und geschlossenem Mund Einatmungsbewegungen durchgeführt werden erfahren die Wissenschaftler viel über die Mechanismen des Schnarchens. Entscheidende Fortschritte werden aber auch in der Therapie erzielt.

## Hilfreiche Operationen

Im Wiener Wilhelminenspital haben Ärzte erstmals in Mitteleuropa eine neue Operationstechnik bei Schnarchen mit Atemstillstand (Schlafapnoe) eingesetzt. Dabei wird ein Faden durch die Zunge (durch den Zungengrund) gezogen, ein zweiter durch das Zungenbein. Beide Fäden werden mit einer kleinen Schraube am Unterkiefer befestigt. Faden und Schraube belasten den Patienten nicht, betonen die Wiener Chirurgen, verhindern im Schlaf aber das Zusammenfallen der Weichteile im Gaumen.

Mit chirurgischen Maßnahmen kann man auch Störungen der Nasenatmung

beheben. Dabei wird eine Verkrümmung der Nasenscheidewand beseitigt oder es werden Nasenpolypen entfernt, berichtet der Innsbrucker HNO Spezialist Dr. Thomas Rainer. Der Experte: „Durch den Einsatz der Laser-, Radiofrequenz- oder der sogenannten Coblationstechnik können die nötigen Eingriffe heute zum Teil auch schon ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt werden.“ Gleichfalls bewährt hat sich das Einsetzen einer Unterkieferschleife aus Plastik. Damit wird der Unterkiefer vorgeschoben und Platz für die erschlaffte Zunge geschaffen, der Luftstrom kann ohne Behinderung durch, das Schnarchen hört damit automatisch auf.

## Spezialmasken für Nasen

In schweren Fällen hilft auch eine Überdruckbeatmung mit Hilfe einer Nasenmaske. Das Verfahren wird CPAP-Therapie genannt. Dabei werden die Luftwege freigehalten. Fazit: Schlaf und Atmung werden normalisiert.

Seit kurzem ist ein völlig neuer Spray, auf dem Markt, das – so haben Studien gezeigt – den Geräuschproduzenten im Bett an die acht Stunden lang einbremst. Damit ist nicht nur ein gutes Einschlafen gesichert, sondern auch ein erholsames Durchschlafen. Der neue Anti-Schnarch-Spray beseitigt eine der Hauptursachen des Schnarchens, es verhindert nämlich dass das Weichteilgewebe im hinteren Rachenbereich zusammenfällt. Durch den Spray (snoreeze), der in Apotheken erhältlich ist, wird dieses Gewebe straffer, dadurch werden die Vibrationen reduziert, die das Schnarchen verursachen.

## Tennisball im Rücken

Kritisch aus der Sicht der Schnarch-Opfer ist auch Schlafen in Rückenlage. Dabei fallen die Zunge und das Gaumensegel zurück und das kann Schnarchen auslösen. Wer die Rückenlage verhindern will, braucht nur in die Rückenseite des Pyjama-Oberteils einen Tennisball einzunähen.

Weil man Schnarchen nicht unterschätzen darf, sucht die medizinische Wissenschaft ständig nach neuen Möglichkeiten, um das Sägewerk im Bett zum Stillstand zu bringen.

Foto: © mit freundlicher Unterstützung der Firma MIP Medizinische für Arzt und Patient Gm...