



WENN SCHNARCHEN DEN SCHLAF RAUBT ...

Von **Dr. med. Monika Gericke-Estermann**,
Fachärztin FMH ORL, spez. Hals- und Gesichtschirurgie,
Plastische und Ästhetische Operationen

Lästige Schnarchgeräusche stören nicht nur den wohlverdienten Schlaf, auch für die Harmonie einer Beziehung kann das Tabu zu einem wichtigen Thema werden. Häufig kann die Lebensqualität der Betroffenen bereits mit einfachen Mitteln oder kleineren Eingriffen verbessert werden.

Unter dem Begriff «Schnarchen» sind die lauten Atemgeräusche der oberen Luftwege zu verstehen. In jungen Jahren sind es mehrheitlich Männer, die schnarchen, während Frauen in einer späteren Lebensphase ebenfalls ganz kräftig schnarchen können, sodass bei den über 50-Jährigen schon fast jeder Zweite teilweise oder regelmässig schnarcht.

Im Wesentlichen erschlafft im Schlaf die Muskulatur im Nasen- und Rachenraum, wodurch eine Enge entsteht, die wiederum die Strömungsgeschwindigkeit der Luft erhöht. Damit steigt die Sogwirkung auf den Rachenschlauch stark an. Durch das Zusammenspiel von Sog und erschlaffter Muskulatur kann es bis zum Kollaps des Schlauches kommen. Beim Schnarchen kollabiert der weiche Gaumen aber nicht vollständig, sondern wird in Vibration versetzt, wodurch das typische Schnarchgeräusch entsteht. Manchmal resultiert daraus auch ein ganzer Verschluss des Nasen- und Rachenraumes, sodass es zu Atembeeinträchtigungen und daraus folgenden Erkrankungen kommen kann.

Die Geräusche wie auch die Atempausen können beim Schnarcher auch zu kurzen Weckreaktionen führen, wodurch die Schlafqualität deutlich eingeschränkt wird und eine vermehrte Tagesmüdigkeit entsteht. Sehr häufig ist aber auch der Bettpartner in seiner Schlafqualität gestört, sodass er oder sie das gemeinsame Schlafzimmer verlassen muss.

Apnoe: Atemstillstände im Schlaf

Wenn gehäuft in der Nacht Atemstillstände auftreten, welche mehr als 10 Mal in der Stunde länger als 10 Sekunden andauern, dann sollte man abklären, ob ein krank machendes

Schlafapnoesyndrom ausgeschlossen werden kann. In schweren Fällen treten die Atemstillstände bis zu 20 Mal und mehr in der Stunde auf. Jede Atempause führt dann im Gehirn des Schlafenden zu Weckreaktionen, sogenannten Arousals, welche ein erneutes tiefes Einatmen des Schlafenden bewirken, aber sie hat auch eine verminderte Durchblutung von lebenswichtigen Organen wie Gehirn, Herz und Lunge zur Folge, sodass ein deutlich erhöhtes Risiko für Erkrankungen dieser Organe entsteht. Diese Weckreaktionen führen ebenfalls zu einem oberflächlicheren Schlaf und verhindern den Übergang in den Tiefschlaf. Es versteht sich von selbst, dass ein erholsamer Schlaf für einen

Was der minimalinvasive Eingriff dem Ehepaar Bächli brachte



Herr Bächli: «Vom Schnarchen bin ich nicht aufgewacht, aber vom Geschubse meiner Frau. Sie hat unter meinem Schnarchen mehr gelitten als ich. Darum erzähle ich meinen Kollegen auch, dass wir beide von der Operation profitiert haben. Meine Frau ist glücklich über ihre neue Schlafqualität, und ich kann spürbar besser atmen und habe am Morgen keinen trockenen Hals mehr. Zudem habe ich, wenn auch nur kurzfristig, ein paar Kilos abgenommen. Bis mein gekürztes Halszäpfchen verheilt war, hat das Essen ziemlich gekratzt – etwa 2 Wochen lang. Alles in allem ein kurzer Eingriff mit grosser Wirkung, absolut businessstauglich. Nach 24 Stunden war ich bereits wieder zu Hause.»

Frau Bächli: «Erschöpft beim Aufstehen war nicht mein Mann, aber ich. Das ist zum Glück vorbei, ebenso der nächtliche Umzug in ein anderes Zimmer. Heute schnarcht mein Mann gar nicht mehr. Manchmal höre ich noch ein tiefes Schnaufen, aber das ist alles. Ich kann endlich wieder normal schlafen und fühle mich am Morgen ausgeruht.»

Apnoiker daher nicht möglich ist. Schlafapnoe tritt oft bei Dauerschnarchern auf, die vielfach auch an Übergewicht leiden.

Aus einem chronischen unbehandelten Apnoesyndrom können sich in ausgeprägten Fällen mit der Zeit ein hoher Blutdruck, eine Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen und eine verstärkte Neigung zu Herzinfarkt und Schlaganfall entwickeln. In schweren Fällen kann eine chronische Übermüdung gefährliche Sekundenschlafattacken bewirken, die insbesondere im Strassenverkehr gefährlich sind.

Ambulante Abklärung

Das Wichtigste ist die Aufnahme einer detaillierten Krankengeschichte des Patienten. Es sollte die Frage geklärt werden, ob ein banales Schnarchen vorliegt und ein Schlafapnoesyndrom ausgeschlossen werden kann. Da der Schlafende seine Atempausen selber nicht wahrnimmt, ist eine Registrierung der Atmung sinnvoll. Dies kann durch eine nächtliche ambulante Pulsoxymetrie oder durch eine Mehrkanalmessung im Schlaflabor erfolgen. Der Vorteil der ambulanten Pulsoxymetrie liegt darin, dass der Patient zu Hause in seiner gewohnten Umgebung schlafen kann. Eine solche Untersuchung zeigt sehr detailliert, ob Apnoen vorhanden sind; sie gibt aber keine spezifischen Hinweise auf die mögliche Ursache der Erkrankung. Diese erhält man nur durch eine umfangreiche Untersuchung im Schlaflabor.

Ursache und Schweregrad bestimmen die Behandlung

Leichtere Formen von Schnarchen können meist durch Änderung bestimmter Lebensgewohnheiten beeinflusst werden. Hierzu zählen unter anderem ein Rauchstopp, eine Gewichtsreduktion oder der Verzicht auf Medikamente, wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, welche das Schnarchen deutlich verstärken können. Oft können auch externe Hilfsmittel, wie Schienen für den Gaumen, Zahnschienen und vieles mehr, eingesetzt werden.

Eine nicht operative Behandlungsmethode für das schwere Apnoesyndrom ist die CPAP-Therapie. Das CPAP-Gerät leitet einen sanften Luftstrom in eine Nasenmaske, die der Betroffene nachts trägt. Dadurch wird verhindert, dass die Zungen- und Rachenmuskulatur einfällt und die Atmung blockiert – vorausgesetzt, die Nase ist frei durchgängig.

Minimalinvasive Möglichkeiten

Eine behinderte Nasenatmung kann durch eine einfache Korrektur verbessert werden. Polypen und chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen sollten ausgeschlossen oder chirurgisch behandelt werden. Bei vergrößerten Mandeln kann eine Mandelentfernung durchgeführt werden. Seit mehreren Jahren wird im Rachengebiet auch erfolgreich eine Schnarchoperation durchgeführt, welche zu einer Straffung des weichen Gaumens und einer teilweisen Verkleinerung des Halszäpfchens führt. Diese kleinen Eingriffe werden ambulant beispielsweise mittels Laser oder radiofrequenzinduzierter Thermotherapie durchgeführt. Entscheidend ist aber, dass für jeden Patienten – entsprechend den subjektiven Symptomen – von einem erfahrenen Spezialisten ein individuelles Therapiekonzept erstellt wird.

HÄUFIG KANN DIE LEBENSQUALITÄT MIT EINFACHEN MITTELN VERBESSERT WERDEN

SYMPTOME DES SCHLAFAPNOESYNDROMS

- Lautes Schnarchen, von dem man selbst wach wird
- Richtwerte: starkes, unregelmässiges Schnarchen mit mehr als 10 Atempausen pro Stunde, die jeweils mehr als 10 Sekunden dauern
- Schnarchen im Intervall; der Partner stellt plötzliche schnappende Schnarchtöne fest, dabei ist der normale Atemrhythmus unterbrochen.
- Morgendliche Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Einschlaf tendenz während der Arbeit am Bildschirm. Sekundenschlaf während des Autofahrens, unverzügliches Einschlafen beim Fernsehen
- Konzentrationsschwäche und Leistungsverminderung am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- Allgemeine Antriebsschwäche, Impotenz
- Unruhiger Schlaf mit vermehrtem Wasserlassen und nächtlichem Schwitzen. Manche Patienten bewegen sich sehr stark im Schlaf und wälzen sich im Bett herum.

MITTELPUNKT SERVICE

KONTAKT



Dr. med. Monika Gericke-Estermann
Fachärztin FMH ORL,
spez. Hals- und Gesichtschirurgie,
Plastische und Ästhetische Operationen

praxis.gericke@bluewin.ch
www.faceclinic.ch

Praxisadresse

Klinik Im Park, Bellariastrasse 38, CH-8038 Zürich
T +41 44 209 21 00, F +41 44 383 66 08

GLOSSAR

- **Schlafapnoesyndrom:** Umschreibt Atemstillstände während des Schlafs, die krank machen können. Richtgrössen: 10 Atempausen pro Stunde, die jeweils mehr als 10 Sekunden dauern
- **Pulsoxymetrie:** Verfahren, das mit einem Clip oder Klebesensor die Sauerstoffsättigung im Blut misst
- **Mehrkanalmessung:** Zusätzliche Messung von Parametern, wie Atemgeräusche, Bewegungen, Schlaf tiefe, Blutdruck und Weiteres
- **CPAP-Therapie:** Während des Schlafs wird dem Betroffenen über eine Maske kontinuierlich Umgebungsluft mit leichtem Überdruck zugeführt. CPAP steht für Continuous Positive Airway Pressure (Kontinuierlicher Atemwegsüberdruck).
- **Radiofrequenzinduzierte Thermotherapie:** Versteifung der Muskulatur und gleichzeitige Verödung von Blutgefässen und Gewebereduktion