

## Eine Antwort der Natur:

Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut).

Auf viele Fragen weiss die Natur eine Antwort. So auch, wenn es um die Behandlung von Erkältungssymptomen geht.

Echinaforce® aus frischem Rotem Sonnenhut. Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr bei fiebrigen Erkältungskrankheiten.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Bioforce AG, Roggwil TG. **Weitere Informationen** auf www.echinaforce.ch

## Starke Schnarcher leben gefährlich!

Wenn der Partner nachts Bäume sägt, raubt uns dies nicht nur den Schlaf, sondern auch noch den letzten Nerv. Oftmals scheinen einzig noch getrennte Schlafzimmer zu helfen. Das muss nicht sein! Wodurch Schnarchen entsteht und was wir dagegen tun können, erklärt Experte Daniel à Wengen.

## Text NATHALIE BECK

chatz, du schnarchst!» Wie peinlich, wenn man diesen Satz zum ersten Mal ausgerechnet von seiner Angebeteten hört. Immerhin reicht die Lärmbelästigung durch Schnarchen von 20 Dezibel (raschelndes Laub) bis zu rekordverdächtigen 93 Dezibel, was einer stark befahrenen Autobahn entspricht. Da findet selbst die grösste Liebe nicht in den Schlaf.

Schnarchen kann aber nicht nur den Schlaf des Partners rauben, sondern auch die eigene Bettruhe beeinträchtigen. Wer schnarcht, schläft unruhig, wacht nachts mehrmals auf und hat am folgenden Tag mit Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu kämpfen.

Die Ursachen des Schnarchens sind vielseitig. Alle aber haben mit einer Verengung der Atemwege zu tun. Durch die Entspannung im Schlaf erschlafft das Gaumensegel (was übrigens mit Alkoholkonsum und der Einnahme von Bernhigungs- oder Schlafmitteln noch verstärkt wird). Wird zusätzlich durch den offenen Mund eingeatmet, beginnt das Gaumensegel zusammen mit dem Zäpfchen zu flattern. Weitere mögliche Ursachen: Der hintere Bereich der Zunge fällt in den Rachen zurück, oder die Nasenatmung ist behindert.

«Eine Reduktion des nasalen Widerstandes sollte immer der erste Schritt der Verbesserung sein», sagt Prof. à Wengen. Dies kann die Begradigung einer verkriimmten Nasenscheidewand, eine Verkleinerung der Schwellkörper in den Nasenmuscheln und besonders auch eine Stabilisation der Nasenflügel sein.

In der Rückenlage wird der Unterkiefer nämlich nicht gestützt, wenn wir



Prof. Dr. med. Daniel à Wengen, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten in Binningen BL.



**Autor Markus** Götting erzählt. welche Hürden ein frischverliebter Schnarcher überwinden muss.

durch den offenen Mund atmen. Er fällt etwas nach hinten, was die Atemwege verengt oder gar blockieren kann. Folge: Atemstillstände von 30 Sekunden oder länger sind möglich. Dadurch entsteht ein Sauerstoffmangel im Gehirn. Sobald der Körper dies registriert, reagiert er mit einem schnelleren Puls. Das Herz versucht, den absinkenden Sauerstoffgehalt des Bluts mit einer vermehrten Blutzirkulation zu kompensieren. Diese Stressreaktion führt zum Ansteigen des Blutdrucks. Schliesslich wird die Atemwegsmuskulatur so angespannt, dass Atmen wieder möglich wird - gleich darauf folgt allerdings die nächste Erstickungsphase. Ein Teufelskreis.

Richtig gefährlich wird es, wenn solche Atemstillstände bis zu hundert Mal pro Nacht auftreten und den Schlaf erheblich beeinträchtigen. Dieses obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) ist mit erheblichem Sauerstoffmangel im Gehirn verbunden. Morgendliche Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen und psychische Veränderungen bis hin zu Depressionen beeinträchtigen die Lebensqualität deutlich.

Solche Atmungsstörungen im Schlaf hängen eng mit Herzerkrankungen zusammen. «Bleibt das OSAS unbehandelt, kann dies zur Entstehung von Bluthochdruck und Arteriosklerose führen und somit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen», erklärt Prof. à Wengen.

«Ebenso können als Folge Herzrhythmusstörungen oder eine Herzschwäche auftreten, weil das Herz gegen den bei den nächtlichen Atemstillständen entstehenden enormen Unterdruck im Brustraum anpumpen muss und dadurch ständig belastet wird.» Das nicht erkannte OSAS ist eine der bisher am wenigsten beachteten Ursachen von Bluthochdruck.

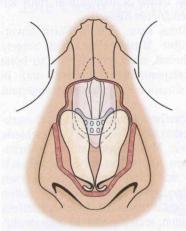
Gegen das Schnarchen kann man etwas tun! Erste Massnahme: Abklären eines allenfalls vorliegenden OSAS. Dazu sollte ein Spezialist eine Diagnostik im Schlaf vornehmen. Mit einem kleinen Sauerstoffmessgerät am Finger lässt sich bereits zu Hause ein nächtlicher Sauerstoffmangel feststellen. Die genaue Abklärung erfolgt dann im Schlaflabor. Viele Fachärzte bieten hierfür ein mobiles Schlaflabor an, das alle notwendigen Informationen aufzeichnet. Stehen die Ursachen fest, sollte eine individuelle Therapie beginnen.

Liegt die Ursache in einer eingeschränkten Nasenatmung, kann zum Beispiel ein Breathe-Implant ein Segen sein. Durch einen kleinen Schnitt wird das Implantat aus reinem Titan auf den Dreieckknorpel der Nase aufgelegt und fixiert (siehe Abbildung rechts). Das stabilisiert die Nasenweichteile.

Ist das Gaumensegel zu gross oder das Zäpfchen zu lang, kann nachts eine Schnarchspange das Gaumensegel stabilisieren. Eine operative Verkleinerung ist mit modernen Lasermethoden unter Vollnarkose möglich. So entsteht mehr Platz im Rachenraum. Auch mit Radiofrequenzverfahren können die für das Schnarchen verantwortlichen Engstellen in einem ambulanten Eingriff beseitigt werden - sicherlich eine der \* modernsten Methoden.

Auch andere Hilfsmittel wie Nasenpflaster, Rachenspray, Lagerungshilfe am Rücken (sie verhindert Rückenlage beim Schlafen) helfen, der nächtlichen Lärmbelästigung entgegenzuwirken.

Eines der erfolgreichsten, wenn auch nicht ganz billigen Anti-Schnarch-Mittel ist eine Protrusionsschiene, die den Unterkiefer in einer nach vorne geschobenen festen Lage hält, sodass er auch bei Rückenlage nicht zurückfallen kann. Es gibt keine Verengung im Rachenraum, und am Gaumensegel herrscht Windstille.



Das Breathe-Implant à Wengen stabilisiert die seitlichen Nasenweichteile und erleichtert



In einer Operation wird das Breathe-Implant eingesetzt - es existiert in vier Grössen.



Die Protrusionsschiene fixiert den Unterkiefer, was eine Verengung im Rachenraum verhindert.



## SIE SCHNARCHEN? FÜHLEN SICH TAGSÜBER MÜDE? LEIDEN AN KONZENTRATIONS-STÖRUNGEN?

Lassen Sie mittels Schlafdiagnostik abklären, ob Sie an einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom leiden.

- Meiden Sie etwa sechs Stunden vor dem Schlafengehen Alkohol und die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln.
- Da Fett sich auch im Rachenbereich ablagert und die Atmung behindern kann, sollte bei Übergewicht eine Gewichtsreduktion angestrebt werden.
- ▶ Bei vorliegenden Allergien, die die Atemwege beeinträchtigen: Betten mit synthetischem Inhalt verwenden und Bettwäsche wöchentlich wechseln.







