



Hans Oswald schnarchte. Dann kam aus, dass er am Schlafapnoe-Syndrom leidet.



Die kritischen Regionen (gelb markiert), die durch Fetteinlagerungen oder Wucherungen mögliche Engstellen ergeben. Diese Verengungen begünstigen das Schnarchen.



Konrad E. Bloch im Schlaflabor: Modernste Geräte zeichnen auf, was im Schlaf eines Patienten geschieht.

Endlich wieder ruhig schlafen!

Schnarchen ist nicht einfach nur lästig. Der Lärm dabei kann auf das gefährliche Schlafapnoe-Syndrom hinweisen. Wie bei Hans Oswald. Eine Atem-Maske half ihm.

Claudia Schneider

Wenn am Morgen der Wecker rasselte, fühlte sich Hans Oswald (68) jeweils hundemüde, obwohl er früh ins Bett gegangen und sofort eingeschlafen war. Die Müdigkeit erklärte sich der Epileptiker mit den Medikamenten, die er einnehmen muss. Seine Frau Erna (70), die öfters wegen seines Schnarchens erwachte, beobachtete jedoch, dass ihr Gatte während des Schlafs regelmässig mit Atmen aussetzte. Sie drängte ihn zum Arztbesuch. Doch der Hausarzt beruhigte: Wenn die Lunge Luft brauche, hole sie sich diese schon, sagte er.

Eines Morgens im April 1994 erwachte Oswald jedoch nach Luft ringend und stellte gerade noch fest, dass die Spitze seiner Zunge hinten im Rachen lag. Dann wurde er bewusstlos. Oswald kam erst auf der Intensivstation wieder zu sich. Er verbrachte eine Nacht im Schlaflabor, wo Messgeräte seinen Schlaf registrierten. «Als ich die Aufnahme meiner Schnarchgeräusche hörte, konnte ich kaum glauben, dass ich einen solchen Krach mache. Wie ein Lastwagen!»

Die Diagnose: ausgeprägtes Schlafapnoe-Syndrom. Dabei erschlaffen Rachen und Gaumen im Schlaf und verschliessen zeitweise die Atemwege. In Atemnot wacht der Patient - ohne es zu merken - immer wieder für einige Sekunden auf, wobei die Muskulatur im Rachen reaktiviert und der Atemweg freigemacht wird. Das hat aber zur Folge, dass das zentrale Nervensystem nie zur Ruhe kommt; der Schlaf ist nicht erholsam. Das Schlafapnoe-Syndrom kann zudem aggressive oder depressive Verstimmungen, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gedächtnisstörungen, Bluthochdruck und Herzprobleme zur Folge haben. «Ich selber hatte - abgesehen von permanenter Müdigkeit - keine Beschwerden», erzählt Hans Oswald. Als Massnahme gegen das Syndrom empfahl der Klinikarzt, während der Nacht ein kleines Gerät mit einer Nasenmaske zu tragen. Oswald war schockiert: «Mit so einer Maske wollte ich nicht schlafen.» Dennoch verbrachte er eine Nacht mit dem Gerät. «Am folgenden Morgen hätte ich Bäume ausreissen können.» Oswald war klar, dass er sich mit diesem Atemgerät anfreunden musste - und wollte. Seine Frau Erna nervte der neue Begleiter im Schlafzimmer. An die Schnarchgeräusche ihres Mannes hatte sie sich über die Jahre gewöhnt. Das regelmässige, fast unheimliche Geräusch des Geräts jedoch störte sie. Und auch für den Anblick ihres Maske tragenden Gatten konnte sie sich nicht begeistern. Schliesslich kam sie zur Einsicht, das Gerät als Freund zu betrachten, der ihrem Mann hilft. «Inzwischen bin sogar beunruhigt, wenn mein Mann das Gerät mal wegen eines starken Schnupfens nicht benutzen kann», erzählt sie. Die Spontaneität im Bett leidet dennoch. Rückt man beim Plaudern noch zu einander, muss jetzt die Maske wieder ab- und angezogen werden. Aufwändig ist dies allerdings nicht. Und der Apparat - es ist Oswalds vierter - ist mittlerweile fast geräuschlos. Hans Oswald und seine Frau können sich beim Schlafen gut erholen.

Coopzeitung Nr. 18
28. April 2004

5 TIPPS FÜR SCHNARCHER

So schlafen Sie besser - und leiser!

Verzichten Sie auf das Rauchen und Vermeiden Sie abendlichen Alkoholkonsum.

Auch eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht ist hilfreich.

Statt der Rückenlage sollten Sie beim Schlafen die Seitenlage einnehmen. Zur Gewöhnung kann dies durch das Einnähen eines Tennisballes im Rückenteil des Pyjamas gefördert werden.

Getrennte Schlafzimmer oder Schall absorbierende Ohrpfropfen sind Möglichkeiten für den Partner oder die Partnerin, sich vor den Schnarchgeräuschen zu schützen.

Werden beim Schlafen Atemstillstände und tagsüber eine abnorme Einschlafneigung festgestellt, sollten die Betroffenen einen Arzt aufsuchen und bis zur Einleitung einer wirksamen Behandlung auf das Lenken eines Fahrzeuges verzichten.

Schnarchlos AG
Obertobel 980, CH-9053 Teufen
Telefon 071 330 08 52
info@schnarchlos.ch
www.schnarchlos.ch

«Laut wie ein LKW-Motor»**Konrad E. Bloch, der leitende Arzt an der Abteilung Pneumologie am Universitätsspital Zürich über das Schnarchen.***COOPZEITUNG: Warum schnarchen so viele Menschen?*

Konrad E. Bloch: Das Schnarchen wird begünstigt durch Rauchen, Alkoholgenuss und behinderte Nasenatmung, zum Beispiel bei Heuschnupfen. Schnarchen hängt offenbar auch mit den Hormonen zusammen: Am häufigsten schnarchen Männer sowie Frauen nach der Menopause.

Wie entstehen die Schnarchgeräusche?

Sie entstehen durch die Vibration des Rachens und des weichen Gaumens. Der Lärm kann beträchtliche Ausmasse annehmen - vergleichbar mit dem eines Lastwagenmotors. Doch die Schnarchenden nehmen diesen Lärm selber kaum wahr. Die Schlafqualität der Partnerinnen und Partner wird hingegen gestört.

Wann wird Schnarchen gefährlich?

Wer sich gesund und fit fühlt, braucht keine medizinische Abklärung. Bei etwa 17 Prozent der schnarchenden Männer und 7 Prozent der schnarchenden Frauen verschliessen sich jedoch die Atemwege während des Schlafes. Dadurch kommt es zu repetitiven Atempausen und Sauerstoffmangel. Man spricht von einem Schlafapnoe-Syndrom. Die Betroffenen leiden tagsüber an Einschlafneigung und Konzentrationsschwierigkeiten, was beispielsweise im Strassenverkehr sehr gefährlich sein kann.

Was kann jemand unternehmen, der die genannten Symptome feststellt?

Betroffene sollten sich vom Hausarzt beraten lassen, der eine Schlafuntersuchung veranlassen kann. Dabei wird der Patient während einer Nacht von Messgeräten überwacht, die Hirnstromkurven, Atembewegungen, Sauerstoffsättigung, Atemgeräusche und Körperpositionen aufzeichnen.

Wie wird das Schlafapnoe-Syndrom behandelt?

Die wirksamste Behandlung besteht in einer nächtlichen Überdruckbeatmung. Dabei wird von einem geräuscharmen Gerät ein Luftstrom über eine Nasenmaske in die Atemwege geleitet. Diese CPAP-Geräte werden von den Lungenligen vermietet und durch die Krankenkassen finanziert. Die Behandlung führt meist innerhalb weniger Tage zu einer deutlichen Besserung.

Gibt es andere Behandlungsmöglichkeiten?

Medikamente gibt es nicht. Es existieren nur verschiedene Antischnarch-Utensilien, deren Wirksamkeit aber nicht belegt ist.

Gibt es nicht Zahnspangen?

Doch, die müssen nachts auf die Zähne gesetzt werden. Sie bewirken eine Vorschubstellung des Unterkiefers, sodass die Atemwege offen bleiben. Diese Behandlung eignet sich auch zur Unterdrückung des harmlosen Schnarchens. Voraussetzung sind gesunde Zähne und Kiefergelenke. Die Spange muss von einem kieferorthopädischen Zahnarzt angepasst werden. Und es sind regelmässige zahnärztliche Kontrollen nötig, weil es zu Verschiebungen der Zähne kommen kann.

Sind auch chirurgische Eingriffe möglich und sinnvoll?

Es gibt Eingriffe in Vollnarkose, bei denen ein Teil des weichen Gaumens, das Halszäpfchen und die Mandeln entfernt werden. Bei lokaler Betäubung ist es möglich, mittels Laser, elektromagnetischer Wellen oder Injektionen die Weichteile des Gaumens zur Vernarbung und Schrumpfung zu bringen. Der Effekt dieser Behandlungen auf das Schnarchen ist im Einzelfall kaum vorhersehbar. Für die Beseitigung des Schlafapnoe-Syndroms sind sie nicht geeignet. cs

Links zum Themawww.schlafapnoe-selbsthilfe.chwww.lungenthorax.unispital.ch/infos/osa-info.html