

Schnarchen - Risikofaktor Nummer 1 ist das Übergewicht

Dr. Wiebke Dohrn ist Oberärztin in der Abteilung Innere Medizin/ Schlaflabor des Willibrord-Spitals.

EMMERICH Dr. Wiebke Dohrn ist Oberärztin in der Abteilung Innere Medizin/ Schlaflabor im Willibrord-Spital.

Warum schnarcht der Mensch?

Dr. Wiebke Dohrn Schnarchen ist ein allgemeines vor allem sozial-störendes Problem, Männer schnarchen häufiger als Frauen. Schnarchen entsteht während des Schlafens, wenn verschiedene Faktoren zusammenkommen: Die Muskulatur der oberen Atemwege erschlafft, so dass eine Engstelle entsteht. Die



Dr. Wiebke Dohrn.

RP-FOTO: ARCHIV

Atemluft muss dann durch den engen Raum mit erschlafften Weichteilen, wie Gaumensegel, Zäpfchen und Zungengrund, so dass das Gewebe vibriert, was die Schnarchgeräusche erzeugt.

Nicht jeder schnarcht: Risikofaktor Nummer 1 ist das Übergewicht. Fettpolster bilden sich auch am Hals, das erzeugt Gewebedruck. Auch anatomische Besonderheiten wie Kieferfehlstellung oder eine große Zunge oder krankhafte Besonderheiten wie vergrößerte Rachenmandeln können Ursache des Schnarchens sein.

Alkoholgenuss lässt die Muskulatur noch mehr erschlaffen. Zudem wird vermutet, dass langjähriges Schnarchen das Gewebe nahezu ausleiert und so das Schnarchen an sich wieder begünstigt.

Gibt es ein Mittel dagegen?

Dr. Dohrn: Man sollte das Körpergewicht normalisieren und auf Alkohol verzichten. Krankhafte Prozesse wie vergrößerte Rachenmandeln sollten behandelt werden. Oft zeigt es auch eine Wirkung, wenn man beim Schlafen von der Rückenlage

in die Seitenlage wechselt. In der Rückenlage fallen der Unterkiefer und die Zunge zurück, was das Schnarchen begünstigt.

Kann sich eine Apnoe entwickeln?

Dr. Dohrn: Aus dem einfachen Schnarchen kann sich eine Apnoe – das sind Atemaussetzer während des Schlafens – entwickeln. Wenn die vorhandene Engstelle im Bereich der oberen Atemwege zusammenfällt, gelangt nicht genügend Luft in die Lunge. Durch ständige Sauerstoffabfälle während des Schlafes

kommt es zu Weckreaktionen, die den Schlaf nicht mehr erholsam machen. Mit steigendem Gewicht und allgemein schlafferem Gewebe im Alter erhöht sich das Risiko. Wenn der Schlaf also nicht mehr erholsam ist, sollte man dem nachgehen. Es gibt es kleine Messgeräte für zuhause – ähnlich wie beim Langzeit-EKG –, die helfen können, die Atemaussetzer zu erkennen. Zeigt sich Auffälliges, sollte man das weiter im Schlaflabor untersuchen lassen.

DIE FRAGEN STELLTE MONIKA HARTJES