

Schnarchen Sie?

Gelegentlich schnarcht wohl jeder einmal, v. a. wenn man sehr müde ist oder nach übermässigem Alkoholenuss. Selbst merkt man sein eigenes Schnarchen (Sägewerk) selten oder nur manchmal beim Einschlafen, meistens jedoch ist der Partner im Schlaf gestört, so dass dadurch bedingte Streitigkeiten absehbar sind, vor allem wenn man bedenkt, dass mehr als die Hälfte der über fünfzigjährigen Männer schnarcht (bei den Frauen schnarcht jede Dritte nach dem fünfzigsten Lebensjahr).

Was kann ich dagegen tun?

Wer etwas gegen sein Schnarchen tun will, sollte möglichst vieles ausprobieren. Oft helfen schon einfache Hilfsmittel, um den nächtlichen Lärm zu reduzieren. Eine Schnarch-Operation ist selten nötig.

1. Gewicht reduzieren

Übergewicht ist der häufigste Grund fürs Schnarchen. Das Fett setzt nicht nur am Bauch an, sondern auch im Rachenbereich, was zu einer Änderung des Luftstroms und zu einer mechanischen Einengung führt, wodurch das Schnarchen begünstigt wird. Wer schnarcht, sollte somit abnehmen!

2. Alkohol abends reduzieren

Die Rachenmuskulatur wird durch Alkohol entspannt, und je entspannter wir sind, desto mehr schnarchen wir.

3. Nicht auf dem Rücken schlafen!

Suchen Sie die Seitenlage beim Schlafen. Schnarchen wird durch die Rückenlage begünstigt. Nähen Sie einen Tennisball am Pyjama an, damit Sie sich nicht mehr auf den Rücken drehen können bzw. davon erwachen.

4. Getrennte Schlafzimmer!

Die einfachste Art, seinen Partner (Partnerin) vor dem eigenen Sägewerk zu schonen. Empfehlenswert, falls räumlich möglich, wenn auch andere Dinge zu kurz kommen sollten. Retten Sie Ihre Ehe/Partnerschaft! Schnarchen hat schon zu mancher Trennung geführt...

5. Hilfsmittel

Es gibt unzählige Hilfsmittel gegen das Schnarchen. Meistens helfen sie zwar nichts, doch man kann sein schlechtes Gewissen beruhigen («Ich habe es we-

nigstens probiert!»), und man signalisiert dem/der Partner/in die Bereitschaft, etwas zu unternehmen.

6. Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen

Er kann endoskopisch Ihren Nasen-Rachen-Raum untersuchen, um Einengungen krankhafter Art zu entdecken (Entzündungen, Tumore etc.).

Wann ist Schnarchen krankhaft?

Sollte Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin feststellen, dass Sie während des Schnarchens längere Atempausen von rund 20 bis 30 Sekunden Dauer haben, besteht der Verdacht auf ein sogenanntes Schlafapnoe-Syndrom. («Apnoe» bedeutet Aussetzen der Atmung. Als Schlafapnoe-Syndrom bezeichnet man häufige kurze Unterbrechungen der Atmung während des Schlafs. Schläfrigkeit und Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die hauptsächlichsten Folgen des Schlafapnoe-Syndroms.)

Weitere Symptome des Schlafapnoe-Syndroms

- Müdigkeit, bedingt durch Sauerstoff-Untersättigungen während den Atempausen
- nächtliches Schwitzen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Depression
- sexuelle Funktionsstörungen

Rund drei Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Sollte dies bei Ihnen zutreffen, so suchen Sie bitte einen Arzt Ihres Vertrauens auf, um weitere Abklärungen einleiten zu können.

Beste Grüsse

Dr.med.Claudio Lorenzet

 www.bergdietikon.ch/arzt

