

**Schnarchen ist ein häufiges Problem. Während im Alter von unter 20 Jahren weniger als jeder Zehnte schnarcht, sind ab dem 65. Lebensjahr 40 bis 50 Prozent der Menschen betroffen.**

## Habituelles Schnarchen

Das so genannte harmlose oder habituelle Schnarchen ist durch laute Atemgeräusche, die in den oberen Atemwegen entstehen, gekennzeichnet. Es stellt an sich keine Gefahr für die Gesundheit dar und müsste aus rein medizinischen Gründen nicht behandelt werden. Hingegen kann der Partner in seinem Schlaf erheblich gestört sein, was schlussendlich häufig ein getrenntes Schlafzimmer zur Folge hat. Wichtig ist, dass man die Sicherheit hat, keine Atemaussetzer mit entsprechender Sauerstoff-Unterversorgung zu haben.

## Schlafapnoe-Syndrom

Schlafapnoe bedeutet übersetzt „Atemstillstand im Schlaf“. Etwa 2 bis 3 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leidet daran. Mit steigendem Alter und/oder Gewichtszunahme nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, eine Schlafapnoe zu bekommen, wobei Männer stärker betroffen sind. Das Schnarchen kann in manchen Fällen eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen. Die typischen Geräusche des Schnarchens, bei denen sich Atempausen mit heftigem Luftschnappen abwechseln, geben das Aus- und Einsetzen der Atmung akustisch wieder. Bei der Schlafapnoe unterscheidet man zwischen einer obstruktiven und einer zentralen Apnoe.

## Obstruktive Schlafapnoe

Bei einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom sind die Atemwege der Betroffenen so verengt, dass die Atmung nicht nur deutlich erschwert ist, sondern sogar vollständig aussetzt. Vor allem Männer höheren Alters leiden an der obstruktiven Schlafapnoe. So ist etwa jeder fünfte der 40- bis 60-Jährigen und bis zu 60 Prozent der 65- bis 70-jährigen Männer betroffen. Frauen bleiben auf Grund einer anderen Anatomie im Halsbereich häufig bis zur Menopause verschont. Danach sinken die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Auch bei Kindern mit zu grossen Rachen- und Gaumenmandeln sind relevante Atemaussetzer nicht selten und behindern so deren Entwicklung.

## Zentrale Schlafapnoe

Die Wahrscheinlichkeit, an zentraler Schlafapnoe zu leiden, nimmt mit steigendem Alter zu. Jeder Vierte der über 60-Jährigen leidet unter schlafbezogenen Atmungsstörungen. Sie sind häufig eine Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Abklärungen beim Schnarchen

Ausserordentlich wichtig sind die anamnestischen Angaben der Patienten und deren Partner. Dann gilt es zunächst, sich ein Bild über die anatomischen Verhältnisse und über die Nasenatmung zu machen. Die Inspektion der Mundhöhle und des Rachens zeigt oft Auffälligkeiten wie zum Beispiel eine volumi-

nöse, massige Zunge und/oder zu grosse Gaumenmandeln. Über die flexible Endoskopie der Nase, des Rachendaches, des übrigen Rachens und des Kehlkopfes können verschiedene Auffälligkeiten in einem einzigen Untersuchungsgang objektiviert werden. So können u.a. Verkrümmungen der Nasenscheidewand, Vergrösserungen der Nasenmuscheln und der Rachenmandeln, sowie eine Zungengrund-Vergrösserung schnell erkannt werden. Diese Befunde können eine medizinische Intervention nach sich ziehen. Im Zweifelsfall wird die Untersuchung mit einer nächtlichen Pulsoxymetrie ergänzt, um ein Schlafapnoe-Syndrom ausschliessen zu können.

Ergeben sich Hinweise dafür, folgt eine erweiterte Abklärung im Schlaflabor.

## Behandlung

Vor allen anderen Massnahmen ist es eine wichtige Bedingung, dass eine unbehinderte Nasenatmung vorliegt. Ist diese ungenügend, muss diese zuerst normalisiert werden, sei es medikamentös oder bei Notwendigkeit auch chirurgisch. Dann ist die Therapie in Bezug auf die verschiedenen Schnarchformen sehr verschieden. So kann das harmlose Schnarchen häufig mit ganz verschiedenen, lokalen Massnahmen erfolgreich behandelt werden; dies im Gegensatz zum schweren obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom, das häufig nur mit einer nächtlichen Maskenbeatmung genügend therapiert werden kann.

### Wichtig zu wissen:

- Bei Leistungsverlust, Konzentrationsproblemen, morgendlicher Unausgeschlafenheit und Tagesmüdigkeit: denken Sie an die Möglichkeit eines Schlafapnoe-Syndroms.
- Ein Schlafapnoesyndrom ist eine schwere Krankheit und schädigt verschiedene, wichtige Organe
- Bei jeglicher Schnarchbehandlung ist eine unbehinderte Nasenatmung eine grundlegende Bedingung
- Die verschiedenen Schnarchformen verlangen verschiedene Therapien.

## Der Spezialist:

Dr. med. Rainer Engler  
Facharzt FMH für Ohren-, Nasen-, Halskrankheiten,  
Buchs / Grabs