

Schnarchen birgt Gefahren

VORTRAG Mainzer Professor geht den Ursachen auf den Grund und gibt Tipps zur Abhilfe

von René Granacher

GERNSHEIM. Schnarchen: lässig, aber nicht mehr? Es komme darauf an, so der Mainzer Professor Christoph Matthias. Alle paar Wochen mal zu schnarchen nach einem besonders reichlichen Mahl oder einem langen Abend, sei normal. Treten die Atemgeräusche dagegen regelmäßig auf, können sie Symptom einer ernsthaften Krankheit sein. Gut 40 Zuhörer folgten dem Vortrag, zu dem der Verein Gutes Hören Ried in die Stadthalle eingeladen hatte. Die Krankheit heißt obstruktive Schlafapnoe (OSA) und besteht in einer zeitweisen Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff.

Regelmäßiges Schnarchen deutet darauf hin, kann das Problem aber auch selbst erzeugen oder verstärken: Das Geräusch entsteht, wenn Weichgewebe im Rachen durch den Luftstrom in Vibration versetzt wird. Die Schwingungen bewirken, dass Wasser ins Gewebe eingelagert wird, wodurch es sich vergrößert und den Atemweg verengt. Auch eingelagertes Fett kann dazu führen, weshalb übergewichtige Personen häufiger betroffen sind. Insgesamt treffe es 15 bis 20 Prozent der Erwachsenen, so Matthias, Männer weit öfter als Frauen.

Mögliche Folgen sind Flachatmung (Hypopnoe) oder Atemaussetzer (Apnoe). Beides führt



Mehr als ein störendes Geräusch oder Beziehungskiller: Schnarchen kann gefährlich werden. Archivfoto: dpa

dazu, dass im Blut der Gehalt an Sauerstoff sinkt, der an Kohlendioxid steigt. Im schlimmsten Fall kann durch die Unterversorgung das Gehirn Schaden nehmen, die kognitiven Funktionen werden schlechter.

Starker Risikofaktor für einen Schlaganfall

OSA gilt als starker Risikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt, schwächer auch für Bluthochdruck und Depressionen. Zudem leidet die Lebensqualität, weil die Betroffenen ungeschlafen und gestresst sind. Genug Gründe also, einem

Schnarchproblem auf den Grund zu gehen. Zur ersten Abklärung dient eine Polygraphie, die Verfolgung des Sauerstoffgehalts im Blut. Dies ist mit Leihgeräten einfach zuhause möglich. Genauere Untersuchungen nehmen Schlaflabore vor: Hier können etwa durch eine Polysomnographie die Atemphasen genau analysiert werden, um zwischen Verengungen und neurologischen Problemen zu unterscheiden.

Oft weist aber schon der Blick in den Rachen auf die Ursache des Problems hin. Ist das Zäpfchen vergrößert, sind die Mandeln geschwollen? Oder liegt der

Zungenrand so hoch, dass zum Atmen in Rückenlage wenig Platz bleibt? Auch eine schräge Nasensecheidewand kann das Atmen behindern, besonders wenn in der Folge die Schwellkörper in den Nasenmuscheln wachsen. Eine vergrößerte Schilddrüse verengt die Luftröhre, dies betrifft besonders Frauen. Mal ist eine Operation angeraten, mal das nächtliche Tragen eines Atemgeräts. Manchmal helfen schon logopädische Übungen, um die Muskulatur im Mund zu stärken. Auch gibt es Hilfsmittel, die Schlafen in Seiten- statt Rückenlage fördern.