

Presseinformation

Schnarchen: Bauchumfang und Alkohol reduzieren

Achtung bei zusätzlicher Müdigkeit am Tag

Duisburg, September 2018. Sägende Atemgeräusche halten nicht nur vom Schlaf ab, sondern strapazieren auch so manche Beziehung. Fachleute unterscheiden zwischen dem relativ unkomplizierten "primären Schnarchen", das die Atmung der Schlafenden kaum beeinträchtigt, und dem gesundheitsschädlichen "obstruktiven Schnarchen", das die Atmung so stark behindert, dass sie beim Schlafen regelmäßig kurzzeitig aussetzt. Der Schlaf ist dann weniger erholsam. Wer also schnarcht und sich tagsüber sehr müde fühlt, sollte die Ursache von einem Facharzt abklären lassen. Darauf weist das HNOnet NRW hin, ein Zusammenschluss niedergelassener HNO-Ärzte aus Nordrhein-Westfalen.

In den meisten Fällen verengt eine nachlassende Spannung der Schlund- und Zungenmuskulatur den Rachen und bringt die Schleimhaut zum Vibrieren. Dr. Uso Walter, Vorstandsvorsitzender des HNOnet-NRWs erklärt: „Die oberen Atemwege bestehen aus einem Schlauch mit vielen Muskeln. Im Schlaf erschlaffen sie teilweise, der Schlauch fällt an diesen Stellen etwas in sich zusammen und wird durch den Atemstrom in Vibrationen versetzt.“ Anatomische Engstellen im Nasen- und Rachenraum verstärken die Vibration. Bislang gibt es noch kein Mittel, die Muskulatur gezielt zu stärken. Immerhin wissen Experten aber inzwischen, welche „Übeltäter“ die Muskeln zusätzlich erschlaffen lassen. Übergewicht und Alkohol wirken sich negativ auf die nächtliche Geräuschkulisse aus. Daher helfen schon kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten, sich und seinem Partner die verdiente Nachtruhe zu ermöglichen.

Pressekontakt

komm | public!

Romy Robst

Ahornallee 7a

31303 Burgdorf

robst@komm-public.de

fon: 05085-98 171 - 02

fax: 05085-98 171 - 01

Direktkontakt

HNOnet NRW eG

Dr. Uso Walter

Mülheimer Straße 70

47057 Duisburg

mail@hnonet-nrw.de

fon: 0221-13 98 36 - 69

fax: 0221- 13 98 36 - 65

So wirkt sich Übergewicht beispielsweise auf den Atemantrieb und die Muskelspannung aus. „Bei hohem Gewicht kollabieren die oberen Atemwege wesentlich schneller und das Schnarchen verstärkt sich“, verdeutlicht Dr. Walter. Ein paar Kilos weniger auf den Rippen tragen daher oft schon erheblich dazu bei, die hörbaren Folgen zu reduzieren. Alkohol wiederum senkt die Muskelspannung der oberen Atemwege. Der Verzicht auf schweres Essen, das gemütliche Feierabendbier oder ein Gläschen Wein kann deshalb für so manchen kein Verlust, sondern eine Bereicherung sein. Nicht zuletzt kommt es auf die Liegeposition an. Die meisten „harmlosen“ Schnarcher schlafen nahezu geräuschfrei, wenn sie auf der Seite liegen.

Zeigen all diese Tipps jedoch keine Wirkung oder fühlen sich Betroffene tagsüber müde und unausgeruht, empfiehlt es sich, den Rat eines HNO-Arztes einzuholen. Er findet im Rahmen eines ausführlichen Gesprächs sowie eingehender Untersuchung die Gründe für die nächtliche Geräuscentwicklung und behandelt mögliche organische Ursachen gezielt. Neben einer erschlafften Rachenmuskulatur kommen beispielsweise Polypen, Verformungen der Nasenscheidewand oder vergrößerte Mandeln als Auslöser in Frage. Bei einigen Menschen verschließen sich die Atemwege im Schlaf kurzzeitig komplett. Dann kommt es zu Atemaussetzern mit Weckreaktionen, die unbedingt medizinischer Abklärung und Behandlung bedürfen. „Apnoe-Patienten haben nicht nur unter den Folgen der ausbleibenden Erholung zu leiden, sondern laufen auch Gefahr, Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfälle oder Unfälle infolge chronischer Übermüdung zu erleiden“, warnt Dr. Walter. Mit moderner Technik lässt sich Schlafapnoe heute jedoch erfolgreich therapieren.

Weitere Tipps und eine Liste mit HNO-Ärzten unter www.hnonet-nrw.de