

Nächtliche Ruhestörung durch Schnarchen

Schnarchen ist nicht nur eine Lärmbelästigung des Partners

Prof. Dr. Dr. Ralf Siegert beschreibt Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten

Wenn der Bettnachbar den Schlaf durch lautes Schnarchen stört, ist die nächtliche Erholung dahin. Auch der Betroffene leidet unter der Schlafstörung. Etwa 10 Prozent der 30-jährigen Männer und etwa 5 Prozent der 30-jährigen Frauen schnarchen. Mit zunehmenden Alter steigt der Anteil der Schnarcher bei beiden Geschlechtern deutlich an. So schnarchen die 60-jährigen Männer zu etwa 65 Prozent, Frauen im selben Alter zu 40 Prozent.

von Prof. Dr. Dr. Ralf Siegert

Schnarchen ist ein atmungsabhängiges, akustisches Phänomen, welches ausschließlich im Schlaf auftritt. Es kann in Einzelfällen bis zu 90 dB laut werden. Zum Vergleich: Ein Rasenmäher darf tagsüber bis zu 83 dB Lärm entwickeln. Bei chronischer Belastung besteht ab 85 dB die Gefahr der Lärmschwerhörigkeit. Insofern kann schnarchen für den Betroffenen, aber auch für seinen Partner zu einem schwerwiegenden Problem werden. Das „primäre“, „gewohnheitsmäßige“ oder „habituelle Schnarchen“ beschreibt das gewohnheitsmäßige, d. h. regelmäßig wiederkehrende Schnarchen. Davon abzugrenzen ist das fast bei allen Menschen auftretende gelegentliche Schnarchen insbesondere wenn die Nasenatmung z. B. durch eine Erkältung eingeschränkt ist, oder das Schlafverhalten durch abendlichen übermäßigen Speisen- oder Alkoholgenuss verändert ist.

In Deutschland leiden etwa acht Millionen Menschen unter Schlafstörungen. Bei drei Millionen ist die Schlafstörung schwerwiegender als „nur das gewohnheitsmäßige Schnarchen“. Sie leiden auch unter Tagesmüdigkeit, da ihre Schlafarchitektur, d. h. der Wechsel von Leichtschlaf, Tiefschlaf und Traumphasen, verändert ist. Etwa 800.000 Menschen in Deutschland haben nicht nur Verengungen im Rachenbereich, die zu Schnarchgeräuschen führen, sondern es kommt bei ihnen im Schlaf immer wieder zu Atemaussetzern. Man spricht dann von einem obstruktiven (verengenden) Schlaf-Apnoe-Syndrom.

Bestimmte Verhaltensweisen oder anatomische Besonderheiten führen gehäuft zu diesem Syndrom. Dazu zählt Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, eine Unterkieferrücklage und die Vergrößerung der Mandeln.

Schnarchgeräusche entstehen durch Vibrationen an Engstellen im Schlundbereich. Diese treten am häufigsten am weichen Gaumen, dem Zäpfchen sowie am Zungengrund auf. Weitere Engstellen, die zum Schnarchen gehören, liegen im tieferen Schlundbereich. In vielen Fällen entstehen die Geräusche auch in unterschiedlich anatomischen Regionen. Außerdem können die Entstehungsorte der Schnarchgeräusche im Laufe einer Nacht in Abhängigkeit von der Körperlage und dem Schlafstadium wechseln.

Zur Untersuchung des Schnarchens ist zunächst eine umfassende Befragung des Patienten erforderlich. Ergänzt wird dies durch spezielle Fragebögen, die insbesondere die Tagesmüdigkeit erfassen und quantifizieren. Anschließend erfolgt eine umfassende hals-, nasen-ohrenärztliche klinische Untersuchung. Zur Quantifizierung der Schlafstörung ist anschließend eine nächtliche Untersuchung erforderlich, bei der verschiedene Parameter, wie die Schnarchgeräusche selber, Herz-Frequenz, Sauerstoffsättigung, Körperlage, Atmung und gegebenenfalls auch die Augenbewegungen, Muskel- und Hirnaktivität gemessen werden. Um die Engstelle zu bestimmen, wird im Prosper-Hospital zusätzlich eine Schlafendoskopie durchgeführt, bei der der Schlund in einem schlafähnlichen Zustand mit flexiblen Endoskopen beobachtet wird und die Befunde mit Video aufgezeichnet werden. Wenn die Patienten die Aufzeichnung sehen, sind viele äußerst erstaunt, da sie zum ersten Mal ihr eigenes Schnarchen hören und sehen können.

Die Behandlung des Schnarchens orientiert sich am Ausmaß und der Lokalisation der Störung. Sie erfordert ein breites Therapiespektrum, welches von der Verbesserung der Nasenatmung mit Hilfsmitteln oder chirurgischen Maßnahmen, Eingriffen am weichen Gaumen, zahngetragenen Schienen, bis hin zur Zügelung von Zungengrund, Zungenbein oder Korrekturen bei Knochenfehlbildungen reicht.

Ein nicht behandeltes Schnarchen kann durch die Lärmbelästigung und die zunehmende Tagesmüdigkeit psychosoziale Folgen im Zusammenleben der Partner haben. Darüber hinaus kann es zu einer chronischen Schlundentzündung kommen und bei schweren Veränderungen führt die Schlafstörung auch zu Herz-, Kreislauf-, Potenz- und Libidostörungen. Eine Behandlung dieser Störung ist daher nach ausgiebiger Diagnostik unbedingt zu empfehlen.

Prof. Dr. med. Dr. dent. Ralf Siegert,

Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde im Prosper-Hospital Recklinghausen.