

Schnarchen und Schlafapnoe:

Nicht zuletzt ein soziales Problem

Dr. Dr. Jesus Bujia hielt Vortrag im Rahmen des Gesundheitsforums

Landau. (ma) Über schnarchende Menschen werden gerne Witze gemacht. Dabei ist Schnarchen alles andere als eine scherzhafte Angelegenheit. Lautes Schnarchen kann vielmehr ein ernst zu nehmendes Anzeichen für schlafbezogene Atemstörungen sein. Es deutet auf eine Verengung der Atemwege hin, die den Betroffenen das Atemholen im Schlaf erschwert.

Schnarchgeräusche stören nicht nur den Schlafzimmernachbarnen, sondern können auch Anzeichen für schwerwiegende gesundheitliche Probleme sein. Das Schnarchen ist zunächst gekennzeichnet durch laute Atemgeräusche der oberen Luftwege während des Schlafens. Im Schlaf kommt es bei jedem Menschen zu einer Entspannung und einer Erschlaffung der Muskulatur, insbesondere auch der des Nasen-Rachen-Raumes. Die erschlaffte Muskulatur wird durch den Luftstrom beim Ein- und Ausatmen in Schwingungen versetzt. Das beziehungsweise die Geräusche, die dabei entstehen, werden als Schnarchen bezeichnet.

Meistens liegt bei Schnarchern neben einer nächtlichen Behinderung der Nasenatmung das Problem des so genannten "schlaffen" weichen Gaumens mit einem verlängerten Zäpfchen vor. In der Veranstaltung, die im Rahmen der Reihe der VHS und des Krankenhauses Landau statt fand, erklärte Dr. Dr. Jesus Bujia: „Bei machen Menschen kön-

nen die Schnarchgeräusche bis zu 120 Dezibel betragen.“ Dabei unterscheidet man zwei Formen des Schnarchens: Das Schnarchen ohne Atemstörung und das Schnarchen mit Atemstörung. Etwa 10 bis 30 Prozent der Erwachsenen schnarchen im Schlaf. In den meisten Fällen ist jedoch keine Behandlung erforderlich, da Schnarchen an sich keine Gefahr für die Gesundheit darstellt - höchstens für den Schlaf des Bettnachbarn.

Die Ursachen für das Schnarchen können sein: Schlafen auf dem Rücken, Behinderung der Nasenatmung, Auffälligkeiten im Rachenbereich, Auffälligkeiten im Bereich des Kiefers, Übergewicht oder ein starkes Herabsetzen der Muskelspannung im Schlaf durch Alkohol oder Schlaftabletten. Dagegen ist lautes und unregelmäßiges Schnarchen in der Regel ein erster Hinweis auf obstruktive Schlafapnoe, eine potentiell lebensbedrohliche Erkrankung, die bei fünf Prozent der Bevölkerung auftritt und vorwiegend übergewichtige Männer im mittleren Lebensalter betrifft. Der Begriff Apnoe stammt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand. Beim so genannten apnoischen Schnarchen kommt es zu einem zeitweiligen kompletten Verschluss der oberen Luftwege, so dass es zu einer Atempause kommt, die etwa zehn Sekunden dauert. Um ein Ersticken zu verhindern, führt die verminderte Sauerstoffzufuhr zu einer Weckreaktion, auch Arousal genannt. Diese

Reaktion ist zwar lebenswichtig, verursacht aber eine Schlafstörung.

Dabei können noch andere Probleme auftauchen, wie ausgeprägte Tagesmüdigkeit, morgendliche Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herz-Lungen-Erkrankungen, sexuelle Funktionsstörungen und eine Erhöhung des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall. „Erst eine Untersuchung beim Arzt zeigt, ob Sie ein gewöhnlicher Schnarcher sind oder ob Sie bereits an einem Schlafapnoe-Syndrom leiden“, so Dr. Dr. Bujia.



Dr. Dr. Jesus Bujia ging auf die vielfältigen Gefahren des apnoischen Schnarchens ein. (Foto: Adar)