

Schnarchen: Schlafaffe Muskeln sorgen für Krach

Auch wenn sich einiges gegen den Lärm im Schlafzimmer tun lässt, das Mittel, das in jedem Fall gegen Schnarchen hilft, gibt es leider nicht.

Nach getaner Arbeit, endlich zur Ruhe gebettet, geht es los mit dem Lärm. Die Störenfriede sind vorwiegend Männer – etwa die Hälfte von ihnen schnarcht regelmässig. Der Geräuschpegel kann sich von der Lautstärke raschelnden Laubes bis zum Lärm eines Dieselmotors steigern. Ins «Guinness-Buch der Rekorde» schaffte es der Schwede Kare Walkert. Sein Schnarchen erreicht einen Wert von 93 Dezibel, was dem Lärmpegel einer stark befahrenen Autobahn entspricht.

Die Männer befinden sich allerdings in guter Gesellschaft, denn bis zu einem Drittel der Frauen schnarcht ebenfalls, vor allem mit zunehmendem Alter. Sogar manche Kinder schnarchen. Die Geräusche entstehen, wenn sich im Schlaf die Muskulatur im Rachenbereich entspannt. Der Raum für die Atemluft wird enger, und das weiche Gewebe im oberen Gaumen, an dem das Zäpfchen hängt, beginnt zu vibrieren.

Mögliche Ursachen

Begünstigt wird Schnarchen durch Alkoholkonsum, Rauchen, Übergewicht wie auch durch gewisse Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Psychopharmaka. Gefördert wird der nächtliche Lärm auch durch eine behinderte Nasenatmung oder die Schlafposition: Auf dem Rücken liegend verengt sich der Rachenbereich stärker als in der Seitenposition. «Zudem besteht ein Zusammenhang zwischen Schnarchen und Geschlechtshormonen», erklärt Konrad Bloch, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin an der Klinik für Pneumologie des Universitätsospitals Zürich. «So lässt sich beobachten, dass Frauen nach der Menopause wesentlich häufiger schnarchen.» Zunehmendes Alter spielt aber auch bei Männern eine Rolle, weil sich die Muskulatur im Alter allgemein zurückbildet und

schlaffer wird. Ursache für das Schnarchen können auch grosse Mandeln beziehungsweise ein grosses Gaumenzäpfchen sein. Vor allem bei Kindern, die regelmässig schnarchen, sollte sich ein Arzt den Rachen genauer anschauen, rät Konrad Bloch.

Genervte Schlafpartner

Während Schnarchende mit ihrem eigenen Lärm meist problemlos schlafen können, belegen Studien, dass Menschen, die neben Schnarchenden schlafen, anfälliger sind für gesundheitliche Probleme. Sie werden immer wieder aus dem Schlaf gerissen und leiden nicht selten an einem Schlafmanko, weil sie nach dem Aufwachen Mühe haben, wieder einzuschlafen. Dies führt zu einer allgemeinen Schwächung des Immunsystems und mitunter zu lieblosen Reaktionen: Genervte Schlafpartner boxen Schnarchende unsanft in die Rippen, damit sie sich von der Rücken- in die Seitenlage drehen. Es wird ihnen die Nase zugehalten, damit sich der Mund zum Atmen öffnet, und es gibt Schimpftiraden mitten in der Nacht.

Statt sich nur zu nerven, ist es sinnvoll, die schnarchende Person zu beobachten. In den meisten Fällen ist Schnarchen zwar nur ein lästiges Problem. «Wenn jedoch Atemaussetzer während des Schnarchens auftreten, besteht die Gefahr einer Schlafapnoe», erklärt Konrad Bloch. Indizien dafür sind sehr lautes, röchelndes, unregelmässiges Schnarchen und starke Müdigkeit

tagsüber. «Dann sollte die betroffene Person unbedingt einen Facharzt für weitere Abklärungen aufsuchen.»

Mehr oder weniger erfolgreiche Behandlungsmethoden

Auch wenn keine Atemstillstände festgestellt werden, sollte die nächtliche Lärmemission von den Personen, die sich das Schlafzimmer teilen, ernsthaft diskutiert werden. Dabei gilt es zu respektieren, dass die Lärmbelastung nicht objektiv messbar ist. Manche schlafen seelenruhig, während der Schnarchpegel die Wände wackeln lässt, andere fühlen sich schon durch heftiges Atmen gestört.

Gegen das Schnarchen werden unterschiedlichste Hilfsmittel angeboten. Manchen Betroffenen helfen Gaumenspannen, Sprays, Nasenpflaster oder speziell geformte Kissen. Die Vielfalt der Angebote ist jedoch kaum überschaubar und der Nutzen solcher Mittel ist unter Ärzten umstritten.

Konrad Bloch warnt davor, einfach eines der unzähligen Angebote im Internet zu bestellen: «Schnarcher, die etwas gegen den nächtlichen Lärm unternehmen möchten, sollten sich von einem Facharzt beraten lassen.» Als Anti-Schnarch-Therapie infrage kommen sogenannte Protrusionsschienen. Ähnlich konstruiert wie eine Zahnsperre, schieben

von Claudia Schneider Cissé*

die den Unterkiefer leicht nach vorne und verhindern, dass Zunge und Kiefer während des Schlafens nach hinten rutschen. Voraussetzung dafür sind gesunde Zähne und gesunde Kiefergelenke. «Eine solche Schiene muss durch einen speziell ausgebildeten kieferorthopädischen Zahnarzt angepasst werden», betont Konrad Bloch. Auch seien regelmässige Nachkontrollen notwendig, weil es durch den Druck der Protrusionsschienen mit der Zeit zu Verschiebungen der Zähne kommen könne.

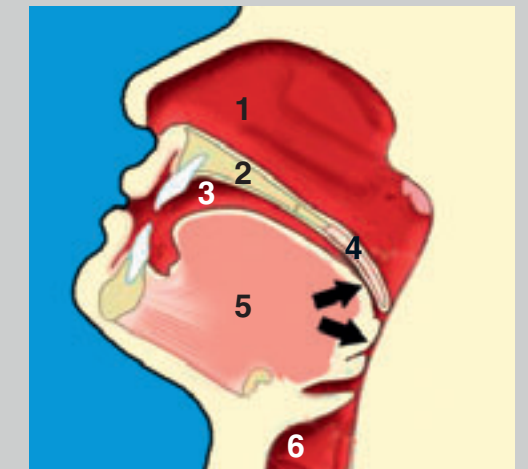
Der Mediziner macht bei seinen Patienten die Erfahrung, dass andere mechanische Hilfsmittel wie Nasenklammern, -strips und -pflaster das Schnarchen meist nicht ausreichend reduzieren. Chirurgische Eingriffe, bei denen Teile des weichen Gaumens, das Gaumenzäpfchen oder die Mandeln entfernt werden, werden heute bei harmlosem Schnarchen kaum noch durchgeführt. Keine Garantie für reduziertes Schnarchen bieten auch die unter lokaler Betäubung im Gaumen durchgeführten Eingriffe

mit Laser, elektromagnetischen Wellen oder Injektionen.

Bei einer neueren Methode werden winzige Kunststoffstäbchen mit einer Art Pistole in das Gaumensegel implantiert. Diese stützen das Gewebe wie ein Korsett von innen. Die Resultate dieser Methode seien wissenschaftlich aber noch ungenügend evaluiert, erklärt der Facharzt und bedauert, dass die Langzeitwirkung der diversen Behandlungsmethoden im Einzelfall kaum vorhersehbar sei.

Massnahmen, die einen Versuch wert sind

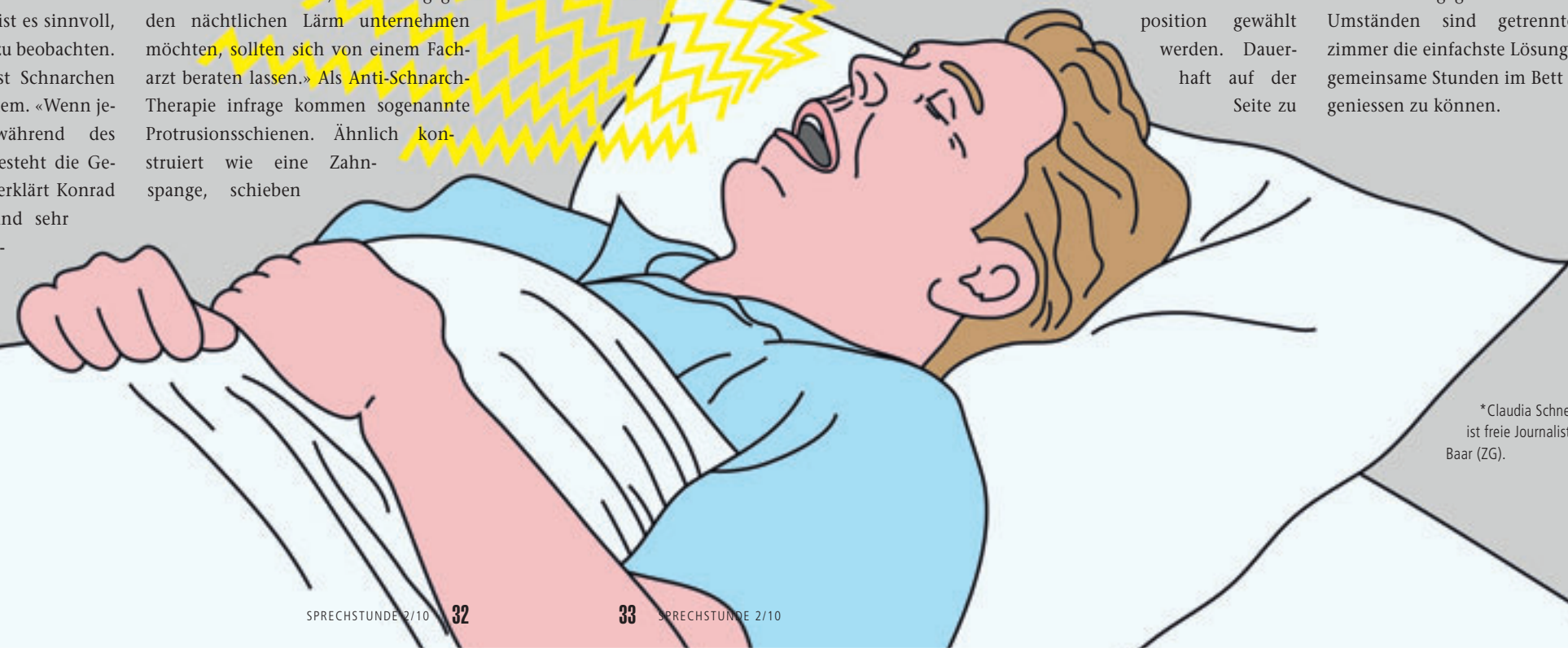
Bevor aufwendige Massnahmen ergriffen werden, lohnt es sich, wenn Schnarcher zuerst durch Verhaltensänderungen versuchen, ihren Lärmpegel zu reduzieren. So empfiehlt es sich, am Abend auf den Konsum von Alkohol und Zigaretten zu verzichten. Bei Übergewicht ist Abnehmen in jedem Fall ratsam, und einige Kilos weniger können die Schnarchtendenz tatsächlich markant verringern. Da viele Menschen vor allem in der Rückenlage schnarchen, sollte vermehrt die Seitenposition gewählt werden. Dauerhaft auf der Seite zu



Schnarchgeräusche entstehen, wenn sich der weiche Gaumen und die Zunge entspannen und die Muskulatur schlaff wird. Der Raum für die Atemluft wird enger, und das Gewebe beginnt zu vibrieren. 1: Nasenhöhle, 2: harter Gaumen, 3: Mundhöhle, 4: weicher Gaumen, 5: Zunge, 6: Luftröhre.

schlafen, ist aber nur empfehlenswert, wenn die Schlafqualität nicht darunter leidet. Eine etwas exotische Massnahme, die jedoch gute Erfolge vorweisen kann, ist das Spielen des Didgeridoos (traditionelles australisches Holzblasinstrument). Dies erfordert eine bestimmte Atemtechnik, welche die Rachenmuskulatur trainiert und so das Schnarchen reduzieren kann.

Hilft keine dieser Massnahmen, sollte man die Möglichkeit getrennter Schlafzimmer prüfen. Doch sollte dies nicht gleich als grundsätzliches Infragestellen der Beziehung gewertet werden. Unter Umständen sind getrennte Schlafzimmer die einfachste Lösung, um dann gemeinsame Stunden im Bett unbelastet geniessen zu können.



*Claudia Schneider Cissé ist freie Journalistin und lebt in Baar (ZG).