

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir unterscheiden zwischen:

- 1** Primärem Schnarchen (reines Schnarchen): Atemgeräusche im Schlaf
- 2** Obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom: Atemstillstände im Schlaf durch Atemwegskollaps

Verursacht werden die verschiedenen Formen des Schnarchens durch mehr oder minder starke Erschlaffung der Muskulatur im Rachenbereich, im Bereich der Zunge und des weichen Gaumens. Begünstigt wird dies durch behinderte Nasenatmung.

Beim primären Schnarchen handelt es sich um ein meist ausschließlich für den Schlafpartner unangenehmes und häufig sehr störendes Schlafgeräusch. Die Notwendigkeit einer Behandlung hängt von den Bedürfnissen des Partners ab, eine Gesundheitsgefährdung besteht in der Regel nicht.

Beim Schlafapnoe-Syndrom kommt es zu nächtlichen Atemstillständen unterschiedlicher Häufigkeit und Dauer, davon abhängig entstehen ein Sauerstoffmangel im Blut und eine Störung des Schlafes. Folge sind Tagesmüdigkeit und Herz-Kreislauf-erkrankungen. Diese Patienten leiden unter einem krankhaften Schnarchen mit einem deutlich erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag und auch Diabetes (Blutzucker). Es stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten nach entsprechender fachärztlicher Abklärung zur Verfügung. Leider kann man jedoch zu keiner der Therapieformen eine ganz zuverlässige Aussage bezüglich des individuellen Therapieerfolges machen.

Sie selbst können durch Berücksichtigung folgender Ratschläge zu einer Verbesserung Ihrer Beschwerden beitragen und Ihren Partner dadurch entlasten:

- Reduktion von Übergewicht: Übergewicht führt zu Fetteinlagerungen in den Halsweichteilen und am weichen Gaumen, die Neigung zum Schnarchen nimmt zu. Durch Gewichtsreduktion kann das Schnarchen deutlich vermindert werden; streben Sie Ihr Idealgewicht an.
- Rückenlage meiden: In Rückenlage wird das Schnarchen begünstigt, versuchen Sie in Seitenlage zu schlafen. Sie können durch einen Brustgurt (Eigenanfertigung oder käuflich erworben) Ihre Schlafgewohnheit so ändern, dass Sie auf der Seite schlafen.
- Ihr Oberkörper sollte etwa 15 Grad erhöht gelagert werden.
- Vermeiden Sie Alkohol nach 19 Uhr. Alkohol kann zu einer ausgeprägten Erschlaffung der Rachenmuskulatur führen, ähnlich wie Schlaftabletten.
- Eine Schilddrüsenunterfunktion sollten Sie durch Ihren Hausarzt ausschließen lassen.
- Sorgen Sie für regelmäßige Schlaf- und Wachzeiten, eine ruhige nächtliche Umgebung sowie eine gemäßigte Zimmertemperatur.

## THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN

- Rückenlageverhinderungsweste
- Zahnschiene (in unserer Praxis oder beim Zahnarzt)
- Verbesserung der Nasenatmung
- Mandelverkleinerung
- Gaumenstraffung (UPPP)
- Gaumensegelstraffung, Radiofrequenz (Celon)
- Gaumensegelverkürzung (RAUP)
- Zäpfchenplastik
- evtl. Schlaflabor und nachfolgend CPAP-Masken-Überdruckbeatmung

## PD DR MED UNIV ILONA SCHWENTNER

FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE  
INFO@HNO-BOEBLINGEN.DE | HNO-BOEBLINGEN.DE

## STANDORTE

BÖBLINGEN | POSTSTRASSE 6 | 71032 BÖBLINGEN | T 07031 221100  
HERRENBERG | BAHNHOFSTRASSE 17 | 71083 HERRENBERG | T 07032 24288