

# Hilfe gegen das nervige Phänomen

Ärzte im Marienhospital erläuterten, wie Schnarchen in den Griff zu bekommen ist und wo die Gefahren liegen

VON MARGRET KLOSE

**Brühl.** Mitunter ist nur ein unangenehmes Röcheln und Schnorcheln zu hören, oft jedoch wird auch richtig lautstark gesägt: Schnarchen ist lästig, laut und kann dem Partner den allerletzten Nerv rauben. Sogar Ehekrisen sind möglich, in Härtefällen enden sie auch schon mal mit einer Trennung. Immer noch sollen jeder zweite Mann und jede vierte Frau die 35 Jahre und älter sind schnarchen. Dabei ist in vielen Fällen durch minimale operative Eingriffe Hilfe möglich.

Bei einem Gespräch im Marienhospital in Brühl erläuterten die drei Hals-, Nasen- und Ohrenärzte, Dr. Carsten Mroß aus Köln, Dr. Thomas Welk aus Erftstadt und Dr. Arne Sandmann aus Kerpen, das Phänomen des Schnarchens. Die Mediziner sind Belegärzte im Marienhospital und führen dort auch die erforderlichen Operationen durch.

## Mobiles Gerät

„Man unterscheidet zwischen dem gefährlichen und dem ungefährlichen Schnarchen“, erklärte Dr. Carsten Mroß. Eine genaue Untersuchung bringe diesbezüglich Klarheit. Dazu bekomme der Schnarcher im Vorfeld zunächst nachts ein mobiles Schnarchgerät mit nach Hause, das die Akustik aber auch die Sauerstoffsättigung, die Schlafstadien und die Bewegungen des Schnarchers im Schlaf aufzeichnet. Erst danach erfolge möglicherweise eine Untersuchung mit dem Endoskop. „Oft weiß man aber auch durch die Auswertung des Schnarchgeräts, welche Ursache dem Schnarchen zugrunde liegt“, so Mroß.

Im Gespräch widmeten sich die drei Ärzte vor allen Dingen dem harmlosen Schnarchen, dem sogenannten primären Schnarchen, das durch Engstellen im Nasen und Rachenbereich verursacht werden kann. Mitunter reiche es schon, das Zäpfchen zu straffen oder die Mandeln zu verkleinern. Liegt das Problem in der Nase, könne eine krumme Nasenscheidewand aber auch geschwollene Schleimhäute, ausgelöst beispielsweise durch einen Infekt, das Schnarchen verur-



Wer mit einem Schnarcher das Bett teilt, hat es nicht leicht. Aber nicht nur der Partnerin zuliebe sollte man etwas dagegen tun.

Foto: dpa



Die drei HNO-Fachärzte Dr. Thomas Welk, Dr. Arne Sandmann und Dr. Carsten Mroß sowie der Geschäftsführer der Brühler Klinik, Andreas Heuser (v. l.), informierten über das Schnarchen.

Foto: Klose

sachen. Linderung könnte eine Seitenlage im Schlaf schaffen. „Die Rückenlage führt schnell zum Schnarchen“, so Welk.

Gewöhnungsbedürftig aber effektiv sei diesbezüglich eine sogenannte Rückenlageverhinderungs-

weste, die verhindert, dass man nachts im Schlaf in Rückenlage gerät. Ebenfalls hilfreich sei, mögliches Übergewicht abzubauen. Wer einen dicken Bauch hat, habe oft auch einen dickeren speckigen Hals, der innen sogar die Luftwege

einengen könnte. „Alkohol erschläft die Muskeln“, so Welk. Und dies wiederum könnte zum Schnarchen führen.

Indizien für ein nächtliches Schnarchen könnten ein trockener rauer Hals, Kopfschmerzen, mit-

unter sogar Bluthochdruck und Tagemüdigkeit sein. „Es gibt sogar Schnarcher, die von ihrem eigenen Schnarchen wach werden, so Mroß. Tatsächlich habe man nämlich Geräuschpegel von bis zu 90 Dezibel gemessen. „Das entspricht dem Lärm eines Presslufthammers.“

„Insbesondere bei monotonen Arbeiten neigen Schnarcher sogar dazu einzuschlafen“, erklärte Welk. Das könnte auch hinterm Steuer, Stichwort Sekundenschlaf, passieren.

Schnarchen sollte man deswegen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Ein schnarchfreier Schlaf ist zudem nicht nur für den Schnarcher selber viel erholsamer, sondern auch für den möglichen Partner. Eine Studie besagt nämlich, dass rund 40 Prozent der Partner von Schnarchern im Durchschnitt eineinhalb Stunden weniger Schlaf pro Nacht bekommen.