

Dr. med. Roland Merz

**Facharzt für Hals-Nasen-
Ohrenheilkunde**

-Allergologie-
-Ambulante Operationen-



✉ Greiffeneggring 1
(Am Schwabentor)
79098 Freiburg

☎ 0761 / 2 43 45

☎ 0761 / 3 67 63

🌐 merz@freiburg-hno.de
www.freiburg-hno.de

Merkblatt Schnarchen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

das Schnarchen wird nicht selten vom Ehe- oder Lebenspartner sehr störend empfunden. 19% der Bevölkerung leiden unter Schnarchproblemen. Bei den 40 bis 60 jährigen erhöht sich der Anteil bei Männern auf 60% bei Frauen auf 40%. Wir unterscheiden zwischen verschieden stark ausgeprägten Beschwerden

1. primäres Schnarchen
2. obstruktives Schnarchen
3. obstruktives Schlafapnoe Syndrom

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. Durch einen erhöhten Atemwiderstand kommt es zu Turbulenzen und Vibrationen der Rachenweichteile, des Gaumensegels und des Zungengrundes. Begünstigt wird dies durch eine verminderte Nasenluftpassage (behinderte Nasenatmung), tiefstehenden weichen Gaumen, übergroßes Zäpfchen, übergroße Gaumenmandeln bzw. Nasen- Rachenmandeln sowie andere, seltener Ursachen (Kehledekelanomalien, gut- und bösartige Tumore der oberen Atemwege).

Beim primären Schnarchen handelt es sich um ein meist nur für den Schlafpartner unangenehmes und häufig sehr störendes Schlafgeräusch. Die Notwendigkeit einer Behandlung hängt von den Bedürfnissen des Partners ab.

Beim obstruktiven Schlafapnoe Syndrom kommt es zu nächtlichen Atempausen unterschiedlicher Häufigkeit und Dauer, davon abhängig entsteht eine Absenkung der Sauerstoffsättigung des Blutes, eine Störung des Schlafes, eine Tagesmüdigkeit, Kreislaufkrankungen, ein deutlich erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und Herzinfarktrisiko. Ausgelöst werden diese Atempausen durch einen kurzfristigen, sich mehrfach stündlich wiederholenden Verschluss der Atemwege im Rachenbereich.

Viele Menschen leiden unter einer Zwischenform des primären Schnarchens der Schlafapnoe, wir bezeichnen dies als obstruktives Schnarchen.

Bereits bei schnarchenden Kindern können wir gesundheitsschädliche nächtliche Atempause beobachten.

Unser Ziel ist es, die Schnarchgeräusche zu vermindern und schädliche Einflüsse auf Ihre Gesundheit zu beseitigen. Hierzu stehen uns verschiedene Therapiemöglichkeiten nach entsprechender fachärztlicher Abklärung zur Verfügung. Leider kann bei keiner der Therapieformen eine ganz zuverlässige Aussage bezüglich des individuellen Therapieerfolges gemacht werden.



Die Diagnostik übernehmen im allgemeinen der HNO Arzt und der Pneumologe (Lungenfacharzt) und beraten Sie bezüglich der Therapiemöglichkeiten.

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

- Reduktion von Übergewicht:
Übergewicht führt zu Fetteinlagerung in den Halsweichteilen, die Neigung zum Schnarchen nimmt zu. Durch Gewichtsreduktion kann das Schnarchen deutlich vermindert werden, streben Sie also Ihr Idealgewicht an.
- In Rückenlage wird das Schnarchen begünstigt, versuchen Sie in Seitenlage zu schlafen. Sie können durch Einnähen eines Tennisballes in ein Stoffsäckchen, das auf den Rücken des Pyjamas oder Nachthemdes befestigt wird, Ihre Schlafgewohnheit so verändern, dass Sie auf der Seite schlafen. Ihr Oberkörper sollte um etwa 30° aus der Horizontalen hochgelagert werden
- Vermeiden Sie abendlichen Alkohol nach 19.00 Uhr. Alkohol kann ebenfalls zu einer ausgeprägten Erschlaffung der Rachenmuskulatur führen, ähnlich wie Schlaftabletten.
- Eine Schilddrüsenüberfunktion sollten Sie durch Ihren Hausarzt ausschließen lassen
- Rauchen von Zigaretten verstärken die Schnarchneigung
- Regelmäßige Schlaf-Wachzeiten, eine ruhige nächtliche Umgebung sowie eine gemäßigte Zimmertemperatur können Ihnen helfen, Ihre Beschwerden zu beseitigen.
- Verschiedene operative Möglichkeiten stehen nach entsprechender Diagnostik zur Verfügung: Verbesserung der Nasenatmung, Beseitigung von Engstellen im Nasenrachenraum und im Rachen, Straffung des Gaumensegels.
Bei mehr als der Hälfte der Patienten kann dadurch eine deutliche Linderung erreicht werden. Der Operationserfolg ist jedoch nicht sicher vorherzusagen.
- Falls bei Ihnen eine nächtliche Atemmaske zur Überdruckbeatmung erforderlich ist, wird diese in einem Schlaflabor angepasst.
- "Antischnarchprothesen" sind teilweise wirksam, die Anpassung erfolgt durch den Kieferorthopäden oder Zahnarzt

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Untersuchung und individuellen Beratung.

Ihre Praxis Dr. Roland Merz