Schnarchen belastet Partnerschaften und kann für beide Seiten zu gesundheitlichen Problemen führen. Denn: gesunder Schlaf ist lebensnotwendig.

Schlafmedizin

Das nächtliche Schnarchen, ein Beziehungskiller

Etwa jeder Dritte tut es. Männer häufiger als Frauen. Und: Schnarchen nimmt mit dem Alter deutlich zu. Sind es bei den 30-Jährigen nur zehn Prozent der Männer und fünf Prozent der Frauen, steigt die Quote bei den 60-Jährigen auf 60 Prozent bei den Männern und 40 Prozent bei den Frauen an. Die Ursachen für das nächtliche „Sägen" sind vielfältig. Während im Wachzustand verschiedenste Muskeln dafür sorgen, dass die Luft nahezu geräuschlos an den weichen Strukturen im Rachen vorbeistreicht, lässt die Muskelspannung im Schlaf nach und es kommt zu einer Verengung des Atemkanals. Auch anatomische Ursachen sind möglich, wie ein zu kleiner Unterkiefer, vergrößerte Rachenmandeln, ein zu langes Gaumensegel oder eine zu große Zunge. Da Muskeln und Gewebe im Laufe der Jahre erschlaffen, nimmt das Schnarchen im Alter an Häufigkeit und Lautstärke zu. Aber auch die Einlagerung von Fettgewebe kann zu einer generellen Atemwegseinengung und damit zum Schnarchen führen. Das typische Knattern entsteht nämlich immer dort, wo sich die Luft an Engstellen verwirbelt und die Weichteile zum Vibrieren bringt.

Apnoe-Schnarcher

Die gute Nachricht zuerst: Schnarchen ohne Atemaussetzer, die sog. Rhonchopathie, ist für die Gesundheit erstmal ungefährlich. Nervig ist die nächtliche Geräuschkulisse trotzdem – vor allem für den Partner. Wenn es beim Schnarchen zusätzlich zu Atemstillständen kommt, kann jedoch eine ernst zu nehmende Erkrankung vorliegen, die die Lebenserwartung um Jahre verkürzen kann: die Schlafapnoe. Der Begriff „Apnoe" stammt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand. Lautes und unregelmäßiges Schnarchen ist in der Regel ein erster Hinweis auf eine obstruktive Schlafapnoe. Die Atemstillstände dauern von wenigen Sekunden bis über eine Minute und können sich in einer einzigen Nacht über hundert Mal wiederholen. Wenn der Atem beim Schnarchen aussetzt, kann dies einerseits zu einem Sauerstoffmangel führen – und das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen, wie Bluthochdruck und Schlaganfälle erhöhen. Andrerseits werden die Atempausen vom Gehirn durch eine Weckreaktion unterbrochen, die den Schlafenden vor dem Ersticken bewahrt. Die Betroffenen können sich zwar am nächsten Morgen nicht an die zahlreichen Weckreaktionen erinnern, da sie nur sehr kurz sind. Trotzdem beeinträchtigen sie die Schlafqualität erheblich und man fühlt sich am nächsten Tag wie gerädert.

Was wirklich gegen Schnarchen hilft

Schnarchen stellt also sowohl für den Schnarchenden als auch für den Partner eine erhebliche Strapaze dar. Doch was tun gegen die nächtliche Lärmbelästigung? Nasenklammern? Pflaster? Einen Tennisball in den Schlafanzug nähen, damit man nicht auf dem Rücken schläft? Das klappt meistens nur begrenzt. Viel erfolgversprechender ist da eine Unterkieferprotrusionsschiene. Diese schiebt den Unterkiefer vor, um die Zunge, den Zungengrund und den weichen Gaumen etwas nach vorne zu verlagern und so eventuelle Engstellen des Atemwegs zu reduzieren. Mittlerweile gibt es einige wenige Zahnärzte, die sich auf Schlafmedizin, also die Behandlung von Schnarchen und der Schlafapnoe spezialisiert haben. In Zusammenarbeit mit Fachärzten, Schlaflaboren und Zahntechnikern erstellen sie individuell angefertigte Anti-Schnarch-Schienen, die in sehr vielen Fällen die Schnarcherei vollständig und problemlos abstellen, und damit auch bestimmt schon die eine oder andere Beziehung gerettet haben. ■

Kontakt **https://schnarchlos-muenchen.de**

Foto: shutterstock (1)

GuteNacht
Mit Schnarchschiene zum ruhigen Schlaf.

Individuelle Zahnschienen gegen Schnarchen
und nächtliche Atempausen

Seit 7 Jahren sind wir auf zahnärztlich-schlafmedizinische Therapie von Schnarchen und Schlafapnoe spezialisiert!

Praxis Dr. Karl Haushofer
Zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS)

Im Herzen von München . Tal 14 . 80331 München
Tel: 089 / 18 92 29 89 . info@schnarchlos-muenchen.de
www.schnarchlos-muenchen.de

Praxis für Privatversicherte und Selbstzahler