

Schnarchen

Von den 1,5 Mio. Menschen, die in der Schweiz schnarchen, leiden etwa 200 000 unter kurzzeitigen Atemaussetzern (sog. obstruktive Schlafapnoen). Einfaches Schnarchen ist für die Betroffenen meist gesundheitlich harmlos. Es kann aber für die Partnerschaft und Lebensqualität zu einer grossen Belastung werden. Schnarchen mit Atemaussetzern kann dagegen lebensgefährlich sein und muss medizinisch abgeklärt werden.

Schnarchen entsteht durch eine verengte Stelle im Rachen. Beim Atmen beginnen die Weichteile wie Gaumensegel und Halszäpfchen zu vibrieren und verursachen die Schnarchgeräusche. Zu Engstellen kommt es zum Beispiel durch erschlaffte Rachen- und Zungenmuskeln, eine Fehlstellung des Kiefers, zu viel Fett am Hals bei Übergewicht oder durch verengte Nasengänge.

Verschliessen sich die Atemwege vollständig, dann gibt es Atemaussetzer. Die Folge sind ein massiver Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut, eine Reduktion der Herzfrequenz und ein Anstieg des Blutdrucks. Atemaussetzer, die länger als 10 Sekunden dauern, bezeichnet man als Apnoe (griech. „ohne Luft“). Diese können über 60 Mal pro Stunde auftreten, behindern den erholsamen, gesunden Schlaf und gefährden die Gesundheit.

Schnarchen beeinträchtigt primär die Partnerschaft und Lebensqualität. Schnarchen mit Atemaussetzern (Apnoen) kann allerdings gravierende gesundheitliche Folgen haben.

Soziale Folgen:

- Getrennte Schlafzimmer
- Beziehungsprobleme
- Gestörter, wenig erholsamer Schlaf des Partners

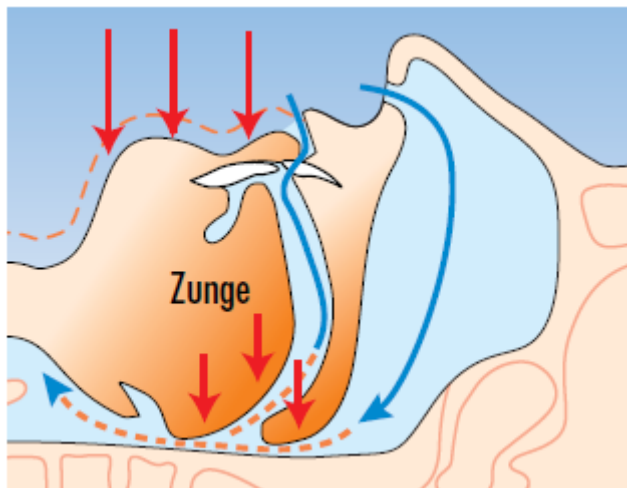
Gesundheitliche Folgen:

- Morgendliche Kopfschmerzen
- Chronische Schlafstörungen
- Tagesmüdigkeit/Schläfrigkeit
- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwäche
- Reduktion der sozialen und körperlichen Aktivitäten
- Unfälle durch Sekundenschlaf
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck
- Herzrasen
- Depression
- Verkürzung der Lebenserwartung

Ursachen:

Schnarchen entsteht durch eine verengte Stelle im Rachen. Beim Atmen beginnen die Weichteile wie Gaumensegel und Halszäpfchen zu vibrieren und verursachen die Schnarchgeräusche. Zu Engstellen kommt es zum Beispiel durch erschlaffte Rachen- und Zungenmuskeln, eine Fehlstellung des Kiefers, zu viel Fett am Hals bei Übergewicht oder durch verengte Nasengänge.

Verschliessen sich die Atemwege vollständig, dann gibt es Atemaussetzer. Die Folge sind ein massiver Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut, eine Reduktion der Herzfrequenz und ein Anstieg des Blutdrucks. Atemaussetzer, die länger als 10 Sekunden dauern, bezeichnet man als Apnoe (griech. „ohne Luft“). Diese können über 60 Mal pro Stunde auftreten, behindern den erholsamen, gesunden Schlaf und gefährden die Gesundheit.



Entspannungsphase im Tiefschlaf: Erschlaffung und Zurückfallen des Kiefers