

SCHLAFMEDIZIN

WAS HINTER SCHNARCHEN STECKT

Schnarchen kann harmlos sein, aber auch ein Warnsignal für ernsthafte Atemstörungen. Eine Abklärung eröffnet heute zahlreiche wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

In vielen Schweizer Schlafzimmern herrscht nachts alles andere als Ruhe. Schnarchen ist weit verbreitet. Immer mehr Menschen leiden darunter, und zwar nicht nur Betroffene selbst, sondern auch deren Partner. Was viele jedoch unterschätzen: Häufig steckt dahinter mehr als nur Lärm. Schnarchen gilt als wichtiges Leitsymptom der so genannten obstruktiven Schlafapnoe (OSA), einer ernstzunehmenden Erkrankung, die unbehandelt weitreichende gesundheitliche Folgen haben kann. Entsprechend entscheidend sind eine professionelle Abklärung und eine individuell angepasste Therapie.

Während das einfache Schnarchen für die Gesundheit in der Regel harmlos ist, geht die

OSA mit wiederholten Atemwegsverengungen während des Schlafens einher. Diese verursachen teilweise oder vollständige Aussetzer der Atmung, sogenannte Apnoen. Oft sind diese mit Weckreaktionen verbunden und bleiben meist unbemerkt. Nicht so die Auswirkungen: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und eine deutlich reduzierte Lebensqualität. Zudem erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Verkehrsunfälle. Schätzungen zufolge sind bis zu 14 Prozent der Männer und sieben Prozent der Frauen von OSA betroffen – und es werden immer mehr.

Moderne Diagnostik
Am Anfang steht immer das Gespräch. «Im Rahmen einer ausführlichen Anamnese erheben wir Schlafverhalten, Schnarchmuster und Begleitsymptome, häufig auch mithilfe standardisierter Fragebögen», sagt Dr. med. Christoph Knaus, Chefarzt in Co-Leitung Klinik HNO am Kantonsspital Basel (KSBL). Anschliessend folgen technische Untersuchungen wie das nächtliche Messen des Sauerstoffgehalts im Blut und des Pulses. «Liegt der Verdacht auf eine OSA vor, führen wir eine respiratorische Polygraphie durch.» Damit gemeint ist das Aufzeichnen verschiedener Körperfunktionen während des Schlafs mit Hilfe von Sensoren. Für komplexe Fälle folgen weitere Untersu-



Unregelmässiges Schnarchen mit Atempausen, ist ein Hinweis auf obstruktive Schlafapnoe.

chungen im Schlaflabor. «Diese ermöglichen die genaue Unterscheidung zwischen obstruktiven und anderen schlafmedizinischen Störungen und liefern wichtige Detailinformationen für die individuelle Therapieplanung.» Zentral bei den Abklärungen ist auch, zu eruieren, wo genau das Schnarchen entsteht. Dafür kommt die Schlafvideoendoskopie zum Einsatz, welche Engstellen im oberen Atemweg sichtbar macht. «Wenn Standardtherapien wie die CPAP-Maske nicht vertragen werden, ist das ein entscheidender Schritt, um alternative Behandlungswege zu prüfen», so

Knaus. Die CPAP-Maske leitet während des Schlafs einen sanften, konstanten Luftstrom in die Atemwege und verhindert so Sauerstoffmangel.

Individuelle Therapiemöglichkeiten

Die Behandlung richtet sich immer nach dem Schweregrad und den individuellen Beschwerden. Bei einer mittelgradigen oder schweren Schlafapnoe ist die nächtliche

CPAP-Therapie meist am wirksamsten, da sie die Atemwege offenhält und Atemaussetzer zuverlässig verhindert. Wenn diese Therapie nicht vertragen wird oder die Beschwerden leichter sind, gibt es verschiedene Alternativen. Dazu gehören spezielle Zahnschienen, die den Rachenraum erweitern, oder Hilfen, die verhindern, dass man im Schlaf auf dem Rücken liegt. Oft helfen auch einfache Massnahmen wie Gewichtsreduktion, weniger Alkohol am Abend oder gezieltes Training der Atemmuskulatur.

Sind anatomische Gründe beteiligt – zum Beispiel vergrösserte Mandeln oder eine starke Einengung im Nasen- oder Rachenraum – können operative Eingriffe sinnvoll sein. Sie reichen von kleinen, schonenden Verfahren bis zu kombinierten Operationen an mehreren Stellen der oberen Atemwege.

Eine moderne Option ist zudem die Stimulation des Zungennervs. Ein kleines Implantat sorgt dabei dafür, dass sich der Zungenmuskel im Schlaf rechtzeitig anspannt und die

Wann sollte Schnarchen abgeklärt werden?

- Lautes, unregelmässiges Schnarchen mit Atempausen
- Starke Tagesmüdigkeit, Konzentrationschwäche oder morgendliche Kopfschmerzen
- Erhöhte Blutdruckwerte ohne klare Ursache
- Nächtliches Erwachen mit Luftnot
- Beobachtete Atemaussetzer durch Partner
- Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes oder Adipositas

Eine schlafmedizinische Abklärung bringt Sicherheit – und eröffnet moderne, individuell passende Behandlungswege.

Kompetenzzentrum für interventionelle Schlafmedizin und Schnarchen der Region Basel:

ksbl.ch/schlafmedizin



Atemwege offenbleiben. Diese Option ist besonders hilfreich, wenn andere Behandlungen nicht erfolgreich waren.

Da der Übergang zur Schlafapnoe oft unbemerkt verläuft und die Folgen ernst sein können, lohnt sich eine frühzeitige Abklärung. «Dank moderner Untersuchungsmethoden und vielfältiger Therapieformen stehen heute sehr gute Möglichkeiten zur Verfügung, wieder erholsam und sicher zu schlafen», sagt HNO-Chefarzt Knaus.



Die Schlafvideoendoskopie macht sichtbar, wo das Schnarchen entsteht.



Dr. med. Christoph Knaus,
Chefarzt in Co-Leitung Klinik HNO