

Geruht, nicht geschlafen

Schnarchgeräusche im Matratzenlager sind gefürchtete Nebenwirkungen einer Hüttenübernachtung. Doch was für „Mithörer“ in erster Linie lästig ist, birgt für Betroffene ernsthafte gesundheitliche Risiken.

Text: Alexander Kübert und Kilian Hansen

Wenn nachts das Gaumensegel flattert oder die Atmung stoppt, wird es im Matratzenlager problematisch. Wo relativ viele Menschen auf engem Raum schlafen, ist das Risiko einer Belästigung durch Schnarchen besonders groß und an Schlaf oft kaum noch zu denken. Mit entsprechend negativen Folgen für den nächsten Tourentag, denn eine gute Regeneration durch erholsamen Schlaf ist Voraussetzung für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Schnarchgeräusche können eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen – das ist ungefähr so laut wie direkt neben einer Schnellstraße zu schlafen! Etwa 30 Millionen Deutsche schnarchen, betroffen sind beide Geschlechter. Im Alter von 60 Jahren schnarchen 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent der Frauen. Schnarchen entsteht durch eine Blockade der Atemwege: Im Schlaf entspannt sich die Muskulatur, wodurch Gaumenzäpfchen und Gaumensegel in Schwingung geraten. Äußere Einflussfaktoren, die Schnarchen begünstigen, sind Übergewicht, zu üppiges Essen und Alkoholkonsum.

Risiko Atemaussetzer

Gefährlich wird es bei der so genannten Atemapnoe, also Atemaussetzern beim Schlafen. Durch eine Verengung der obe-



Foto: Thilo Brunner/DAV

ren Atemwege entstehen Atempausen, die zwischen wenigen Sekunden bis andert-halb Minuten andauern können. Vielen Betroffenen geht es ähnlich: Sie fühlen sich morgens müde, zerschlagen und wie gerädert, häufig mit morgendlichen Kopfschmerzen und einem rauen, trockenen Hals, obwohl sie vermeintlich die ganze Nacht durchgeschlafen haben. Nächtliches Schwitzen, unruhiger Schlaf und vermehrter nächtlicher Harndrang können ebenfalls ein Hinweis auf eine Schlafapnoe sein. Durch den nächtlichen Sauerstoffmangel spannt sich die Körpermuskulatur an. Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet, die zu einer erhöhten Belastung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Der Tiefschlaf geht in einen leichten Schlaf über und die körpereigene Regenerationsfähigkeit ist gestört. Dies kann zuletzt in ersten medizinischen Folgen enden, wie einem höheren Infarkt- und Schlaganfallrisiko.

Was tun?

Bei starker Apnoe (mehr als 30 Atemaussetzer pro Stunde) erfolgt die Standardtherapie über eine kontinuierliche Überdruckbeatmung (CPAP-Gesichtsmaske), die ein Erschlaffen der Mund- und Rachenmuskulatur verhindert. Für viele Patienten ist diese Therapie aber sehr gewöhnungsbedürftig und unkomfortabel, da sie mit einer kompressorbetriebenen Gesichtsmaske schlafen müssen. Neben dieser Überdruckbeatmung gibt es die Variante der chirurgischen Gaumensegelverkürzung. Diese Methode lindert aber in vielen Fällen nur zum Teil die Beschwerden, häufig bleiben Schnarchen und Atemaussetzer weiterhin bestehen.

Eine einfache, aber effektive Therapie gegen Schnarchen und eine leicht- bis mittel-

gradige Apnoe ist die so genannte Unterkieferverlagerungsschiene. Sie sieht wie eine durchsichtige Zahnspange aus und wird vom Zahnarzt oder Kieferorthopäden individuell angefertigt. Durch diese Schiene wird der Unterkiefer leicht nach vorne verlagert, wodurch der obere Atemweg nicht mehr durch die zurückfallende Zunge verengt werden kann. Im Gegensatz zur Atemmaske ist die Schiene sehr einfach anzuwenden und lässt sich überall mit hinnehmen. Und wer eine schlaflabormedizi-

nische Untersuchung hat durchführen lassen, erhält die Kosten für die Schiene in der Regel von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet.



Dr. Alexander Kübert und **Dr. Kilian Hansen** sind Experten für Kiefer- und Zahnheilkunde. forabetttersmile.de

Schlafapnoe: Symptome und Risiken

Symptome	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> › Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen › Rauer, trockener Hals am Morgen › Morgendliche Kopfschmerzen › Nächtliches Schwitzen, unruhiger Schlaf, nächtlicher Harndrang › Nächtliches Herzrasen und Beklemmungsgefühl › Sexuelle Funktionsstörungen › Geringere Leistungsfähigkeit am Tag › Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> › Nächtliche Herzrhythmusstörungen › Bluthochdruck › Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko

Therapien gegen Schnarchen und Schlafapnoe

Methode	Erklärung
 <p>Übergewicht reduzieren</p>	Übergewicht begünstigt Schlafapnoe. Übergewichtige Patienten können durch Gewichtsabnahme die nächtliche Atmung und Schlafqualität deutlich verbessern.
 <p>Kein Alkoholkonsum zwei Stunden vor dem Schlafengehen, keine Schlaftabletten</p>	Alkohol und die meisten Schlaftabletten wirken muskelrelaxierend. Dadurch wird die Schlafapnoe begünstigt.
 <p>Atemmaske beim Schlafen</p>	Überdruckbeatmung bei schlafbezogenen Atmungsstörungen (bei mehr als 30 Atemaussetzern pro Stunde). Der Patient muss während des Schlafes eine Atemmaske tragen.
 <p>Unterkieferverlagerungsschiene</p>	Sie ähnelt einer durchsichtigen Zahnspange und verhindert das Rückfallen der Zunge und damit die Verengung der Luftwege.
 <p>Chirurgische Therapie</p>	Konservativer Eingriff zur Straffung des Gaumensegels – häufig wirkungslos.

Fotos: forabetttersmile.de, fotolia.com/Wim Nondakowitz, s4svvisuals, giselleflisak

Gut geschlafen ist halb gewandert. Die Regeneration ist entscheidend für den nächsten Tourentag.