



Kontakt



MVZ Jung-Stilling Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Dr. Nicola Graf & Dr. Magdalena Grzonka



Euelsbruchstraße 39
57258 Freudenberg
Telefon: (0 27 34) 86 76
Telefax: (0 27 34) 48 92 11

Haben Sie Fragen zum Thema Schnarchen oder möchten Sie einen Termin vereinbaren?
Zu den folgenden Sprechzeiten stehen Ihnen unsere Mitarbeiter gerne zur Verfügung:

Montag	8 - 18 Uhr
Dienstag	8 - 13 Uhr
Mittwoch	8.30 - 19 Uhr
Donnerstag	8 - 14.30 Uhr
Freitag	7 - 13.30 Uhr

Weitere Informationen unter:
www.mvz-jung-stilling.de

Impressum © Diakonie in Südwestfalen gGmbH | Referat Presse, Kommunikation & Marketing
Wichernstraße 44 | 57074 Siegen | V.i.S.d.P.: Stefan Nitz | Layout & Satz: Tim Oerter
Titelfoto: © Paolese / fotolia.com



Schnarchen

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde





Harmlos und doch belastend

Schnarchen kann auf eine ernstzunehmende schlafmedizinische Krankheit hinweisen. Oft ist es aber auch aus ärztlicher Sicht harmlos – und beeinträchtigt Betroffene und ihre Bettpartner dennoch enorm. Das Schnarchen erklingt, wenn Weichteilstrukturen an Engstellen des oberen Atemweges beim Atmen im Schlaf vibrieren. Das passiert, weil sich die Muskeln beim Einschlafen entspannen, dadurch der obere Luftweg enger und der Atemfluss schneller wird. Oft haben Schnarcher auch einen Schleimhautüberschuss oder vermehrtes Weichteilgewebe im Rachen. Vor allem schnarchen Männer im mittleren und höheren Alter. Frauen neigen ab den Wechseljahren verstärkt dazu.

Warum schnarche ich?

Auch wenn das Schnarchen medizinisch unbedenklich ist, leiden Betroffene oft vor allem unter den sozialen Folgen. Um die Ursache herauszufinden, analysieren wir zunächst die gesundheitliche Vorgeschichte, Lebensgewohnheiten und Risikofaktoren. Zu letzterem zählen Übergewicht, Rauchen und Allergien. Bei der körperlichen Untersuchung bestimmen wir den Körpermasse-Index (BMI) und untersuchen Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf sowie Nase. Auch Fehlstellungen von Zähnen oder Gesichtsschädel (z.B. Kiefer) können Aufschluss geben. Nur wenn wir Hinweise auf eine schlafbezogene Atemstörung oder schlafmedizinische Krankheit finden, ist weitere Diagnostik nötig.

Therapiemöglichkeiten

Wenn das Schnarchen aus medizinischer Sicht ungefährlich ist, muss es nicht unbedingt therapiert werden. Das bedeutet: Wir behandeln nur dann, wenn Betroffene einen eindeutigen Therapiewunsch haben. Denn bislang gibt es keine Hinweise darauf, dass eine frühe Behandlung des Schnarchens einer späteren Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf) vorbeugt. Deshalb sollten vor allem Operationen gut überlegt sein. Grundsätzlich wählen wir unter konservativen, apparativen und operativen Verfahren das schonendste aus.

Oft empfehlen wir unseren Patienten, ihren Lebensstil zu optimieren. Beispielsweise können die Reduktion von Übergewicht, der Verzicht auf Nikotin oder ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus helfen. Je nach Anatomie des Betroffenen, kann auch eine Bisschiene helfen. Diese erweitert und strafft den Rachen, indem sie den Unterkiefer und die anhaftenden Weichteile vorverlagert. Im Einzelfall ist es sinnvoll, beispielsweise mit einem abschwellenden Nasenspray den zu erwartenden Effekt einer Nasenoperation zu simulieren. Bei solchen Eingriffen sollten möglichst minimal-invasive Verfahren genutzt werden. Sie lassen sich in lokaler Betäubung durchführen und sind mit geringen Schmerzen und Komplikationsrisiken verbunden. Vor allem Gaumensegelstraffungen oder Mandelentfernungen sollten deshalb wohlüberlegt sein, da hier nur weniger schonende Eingriffe zur Auswahl stehen.