

## SCHNARCHEN – WAS HILFT GEGEN DAS NÄCHTLICHE SÄGEN?



Foto: © Kalim – stock.adobe.com

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

vielleicht kennen Sie das: Ihre Partnerin oder Ihr Partner beschwert sich morgens, dass Sie die ganze Nacht geschnarcht haben und an Schlaf nicht zu denken war. Der nächtliche Lärm kann für alle Beteiligten zur Belastung werden.

Ursachen dafür gibt es viele. Auch an Tipps und Hilfsmitteln gegen das Schnarchen mangelt es nicht. Hier lesen Sie, woher die Schnarch-Geräusche kommen und was Fachleute dagegen empfehlen.

#### Auf einen Blick: Schnarchen

- Einfaches Schnarchen ist meist harmlos, kann aber vor allem Mitmenschen belasten.
- Sie können selbst einiges tun: auf der Seite statt auf dem Rücken schlafen, Gewicht abnehmen, nicht rauchen, kein Alkohol, keine Schlafmittel.
- Falls Sie eine ärztliche Behandlung wünschen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen weitere Mittel und Verfahren anbieten. Das sind je nach Situation zum Beispiel Unterkiefer-Schienen, Nasen-Spreizer oder eine Operation.
- Medikamente gegen Schnarchen empfehlen die Fachleute nicht.

#### ► WARUM SCHNARCHEN MENSCHEN?

Wenn wir schlafen, entspannen sich unsere Muskeln. Auch das Gewebe in Rachen und Mund erschlafft und kann dadurch seine Spannung verlieren. Die Luft beim Atmen macht laute Geräusche, wenn dann das Gewebe zu flattern oder zu vibrieren beginnt.

Viele Menschen schnarchen – vor allem Männer. Aber auch Frauen sind betroffen. Besonders oft tritt Schnarchen im mittleren Lebensalter auf, das heißt, zwischen 45 und 55 Jahren. Wie viele Menschen tatsächlich schnarchen, ist jedoch schwer zu sagen.

Neben männlichem Geschlecht und Alter gibt es weitere Umstände, die das Schnarch-Risiko erhöhen:

- Rauchen, Alkohol oder erhöhtes Körpergewicht
- zu enge oder verstopfte Nase, etwa durch eine veränderte Scheidewand der Nase oder Schnupfen
- Engstellen am oberen Atemweg, zum Beispiel durch große Mandeln oder engen Kiefer
- ein vergrößerter weicher Gaumen

#### ► IST SCHNARCHEN GEFÄHRLICH?

Das einfache Schnarchen ist nervig, aber in der Regel harmlos. Meist leidet das Umfeld unter den Ruhestörungen. Wenn es im Schlaf dagegen zu Atempausen kommt, kann das gefährlich sein. Dann kann es sich um eine *obstruktive Schlafapnoe (OSA)* handeln.

#### ► WIE LÄUFT EINE UNTERSUCHUNG AB?

Wenn das Schnarchen alle belastet oder Ihnen Sorgen bereitet, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschiedene Untersuchungen veranlassen.

Zuerst stellt Ihnen die Ärztin oder der Arzt zahlreiche Fragen, zum Beispiel zum Schnarchen und zu anderen Krankheiten. Einiges kann nur Ihre Partnerin oder Ihr Partner beantworten. Daher kann es hilfreich sein, wenn sie oder er bei dem Gespräch dabei ist.

Weitere Informationen können Fragebögen liefern, die Sie ausfüllen. Damit möchte man herausfinden, wie gut Sie schlafen und ob Sie tagsüber müde sind.

Als Nächstes findet eine körperliche Untersuchung statt. Dabei überprüft Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Nase, Mundhöhle, Zähne, Rachen sowie die Form von Kiefer und Schädel.

Im Einzelfall können zusätzliche Untersuchungen sinnvoll sein, wie bildgebende Untersuchungen oder ein Allergie-Test. Eine Schlaf-Untersuchung zuhause oder im Schlaflabor kommt in drei Situationen in Frage: wenn Sie eine Herzerkrankung haben, der Verdacht auf eine OSA besteht oder vor Beginn einer größeren Behandlung.

### ► WAS KANN HELFEN?

Es ist meist nicht nötig, normales Schnarchen zu behandeln – außer Sie wünschen es. Um sagen zu können, was wirksam ist, hat ein Expertenteam Studien gesucht und ausgewertet. Daraus lässt sich Folgendes ableiten:

- **Schlafposition ändern:** Wer vor allem in Rückenlage schnarcht, sollte versuchen, die Position zu ändern. Das ist plausibel und schadet nicht, ist aber bisher kaum in Studien untersucht.
- **Gewicht verlieren:** Fachleute empfehlen, bei starkem Übergewicht abzunehmen. Wer übergewichtig ist, schnarcht häufiger. Ob durch das Abnehmen das Schnarchen nachlässt, weiß man nicht genau, hier fehlen gute Studien.
- **Nasen-Spreizer (Nasen-Dilatatoren):** Diese Hilfsmittel aus Kunststoff sollen den Nasen-Eingang erweitern und so für eine freie Atmung sorgen. Wenn Ihre Atmung im vorderen Bereich der Nase eingeschränkt ist, können Sie es damit versuchen. Es gibt Hinweise, dass diese wirksam sein können.
- **Unterkiefer-Schiene:** Das ist eine Zahnschiene aus Kunststoff für die Nacht. Der Fachbegriff ist *Unterkiefer-Protrusions-Schiene*. Sie zieht den Unterkiefer nach vorne, wodurch sich der Rachen weitet und sich das Gewebe strafft. Das Verfahren ist nicht für alle Betroffenen geeignet. Es kommt zum Beispiel nur in Frage, wenn ausreichend Zähne oder Zahn-Implantate vorhanden sind, um die Schiene zu halten. Wichtig ist auch, dass sich der Unterkiefer ausreichend nach vorne bewegen kann. Fachleute aus der Zahn- und Schlafmedizin sollten beteiligt sein, wenn die Schiene angepasst und kontrolliert wird.
- **abschwellende Nasen-Sprays oder Nasen-Tropfen:** Diese können auf Dauer die Nasenschleimhaut schädigen. Allerdings können Sie damit testen, ob

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Schnarchens (AWMF-Reg.-Nr. 017-068)“

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/schnarchen#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/schnarchen#methodik)

Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



eine Nasen-Operation Ihnen helfen kann, weniger zu schnarchen. In diesem Sonderfall können die Mittel für kurze Zeit in Betracht kommen.

- **Operation:** Je nach Ursache des Schnarchens kann eine Operation an der Nase oder des weichen Gaumens sinnvoll sein. Einen Eingriff an der Nase empfehlen die Fachleute allerdings nur bei behinderter Nasen-Atmung. Aber: Je mehr Übergewicht man hat, desto weniger erfolgversprechend ist eine Anti-Schnarch-Operation. Ein solcher Eingriff sollte vor allem *minimal-invasiv* erfolgen. Damit sind Operations-Techniken gemeint, die ohne große Schnitte auskommen.

Für die Wirksamkeit von Ölen, Rachensprays oder Befeuchtungsmitteln zur Behandlung eines weichen Gaumens gibt es keine verlässlichen Belege. Das Expertenteam empfiehlt sie daher nicht. Es rät ebenso von Medikamenten gegen das Schnarchen ab. Der Grund ist, dass sie wegen Nebenwirkungen vermutlich mehr schaden als nutzen.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Alkohol entspannt die Muskeln. Rauchen reizt die Atemwege. Beides kann Schnarchen begünstigen. Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen auf Alkohol und generell auf Rauchen zu verzichten.
- Halten Sie möglichst feste Schlafenszeiten ein. Vermeiden Sie Schlaf-Tabletten. Viele davon lassen die Muskeln zusätzlich erschlaffen.
- Bevor Sie eine Behandlung beginnen: Informieren Sie sich, ob Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt.
- Wer im Internet sucht, findet viele Anti-Schnarch-Angebote. Aber vieles ist teuer und nutzlos. Werden Sie misstrauisch, wenn eine große Wirkung ohne Nebenwirkung oder Risiken versprochen wird.

Mit freundlicher Empfehlung