

# Nächtliches Sägen

Geräusche so laut wie ein Rasenmäher und das mitten in der Nacht? Für die Bettpartner von **Schnarchern** ist dies ein absoluter Albtraum, die Krachmacher bemerken den Lärm jedoch meist nicht.

**W**er mit einem Schnarcher das Bett teilt, kann die erholsame Nachtruhe in der Regel vergessen. Meist bedeutet die Ruhestörung für einen der Partner den Umzug auf die Gästecouch, denn ungewollt terrorisieren Betroffene ihre Mitmenschen. Schnarchgeräusche entstehen durch Vibration weicher Gewebeteile im Rachenraum, weil die Luft dort mit einer relativ hohen Geschwindigkeit vorbeiströmt und das Gaumensegel mit seinem Zäpfchen in Schwingungen gerät.



© IPGuttenbergUKLtd / iStock / Thinkstock

**Mehr als lästig** Schnarchen kann zu gesundheitlichen Problemen wie Atemaussetzern führen und somit das Herz-Kreislauf-System belasten. Ein Arztbesuch ist erforderlich, wenn die Laute röchelnd sind, das Schnarchen sehr unregelmäßig ist oder die betroffene Person durch eine erhöhte Schläfrigkeit auffällt. Die bedrohlichste Form des Schnarchens ist das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom. Hierbei tritt während der Nachtruhe eine wiederholte, komplette Obstruktion der oberen Atemwege ein, wodurch der Sauerstoffgehalt im Blut absinkt.

**Auslöser für den nächtlichen Lärm** Folgende Faktoren stehen im Zusammenhang mit der Schnarchproblematik:

- Vergrößerte Polypen und Rachenmandeln, ein kleiner Unterkiefer oder eine besonders große Zunge verengen die Atemwege

- Alkohol setzt den Muskeltonus herab und fördert das nächtliche Sägen ebenfalls.
- Einige Schlafmittel führen zu einer verstärkten Problematik.
- Raucher haben häufig eine Neigung zum Schnarchen.
- Übergewicht ist oft eine Ursache für den erhöhten Geräuschpegel im Schlaf.
- Auch die Schlafposition spielt eine Rolle: Die Rückenlage ist für Betroffene eher ungünstig.
- Ist die Nasenatmung behindert, kommt es zu einem erhöhten Widerstand für die Atemluft und gleichzeitig zu einer Zunahme der störenden Geräusche.
- Zu den schnarchfördernden Einflüssen zählen auch das zunehmende Alter sowie das Geschlecht. Männer sind häufiger betroffen.

**Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten** Zur konservativen Therapie des Schnarchens gehören neben einer Alkohol- und Nikotinkarenz, einer Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Menschen und der Anpassung der Körperposition im Schlaf auch die Gewährleistung eines regelmäßigen und ausreichenden Schlafes. Ebenfalls kommt eine spezielle Überdruck-Atemmaske, auch CPAP (engl.: continuous positive airway pressure)-Maske genannt, bei Schnarchern zum Einsatz. Sie generiert einen geringen Überdruck in den Atemwegen und verhindert die Eingrenzung des Rachenbereichs durch die entspannte Muskulatur. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin