

# Wenn das Schnarchen zur Last wird

**Schnarchen entsteht durch eine vibrierende Bewegung der Halsweichteile im Luftstrom während des Einatmens, ähnlich einem losen Segel, welches im Wind flattert. Schnarchen tritt bei Männern häufiger auf als bei Frauen und nimmt mit dem Alter zu.**

Bei den 30 bis 60 Jährigen schnarchen ungefähr 45% der Männer und 30% der Frauen regelmässig. Gelegentliches Schnarchen tritt fast bei allen Menschen irgendeinmal auf. Alleiniges Schnarchen stellt für die Gesundheit des Betroffenen meist kein Problem dar. Für den Bettpartner kann das nächtliche Schnarchen allerdings zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Nachtruhe führen.

**Aussetzende Atmung und Müdigkeit am Tag**

Wenn die Halsweichteile beim Einat-

men nicht nur vibrieren sondern kollabieren kommt es zu einem Atemstillstand. Damit eine Atmung wieder möglich wird, muss der Betroffene kurz erwachen, was dieser selber meistens nicht bemerkt. Solche Atemstillstände können sich pro Stunde dutzendfach wiederholen. Die Erholbarkeit des Schlafes ist dadurch erheblich gestört, da ein Tiefschlaf nicht oder nur ungenügend erreicht werden kann. Als Folge davon verspüren die Betroffenen eine Müdigkeit am Tag, welche durch eine Verlängerung des Nachtschlafes nicht verbessert werden kann. Oft tritt auch ungewolltes Einschlafen in monotonen Situationen auf. Diese Krankheit wird als obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom bezeichnet (obstruktiv = verengend, Apnoe = Atemstillstand). Die Häufigkeit des Schlaf-Apnoe-Syndroms nimmt mit dem Alter zu, es können aber auch junge Menschen und sogar Kinder betroffen sein.

Risikofaktoren für diese Krankheit sind Übergewicht und enge Halsverhältnisse z.B. bei vergrösserten Rachenmandeln oder kurzem Unterkiefer.

**Vielfältige Konsequenzen**

Die Folgen einer unbehandelten Schlaf-Apnoe sind vielfältig. Zum einen besteht aufgrund der Tagesmüdigkeit eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität und ein erhöhtes Risiko, einen Verkehrsunfall zu erleiden. Neuere Studien weisen aber auch klar darauf hin, dass Menschen, welche an dieser Krankheit leiden ein höheres Risiko haben, an Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken oder sogar zu versterben.

**Therapiemöglichkeit(en)**

Wenn der Verdacht auf ein Schlaf-Apnoe-Syndrom besteht, können die erforderlichen Untersuchungen durch einen Schlafspezialisten in der Mehrzahl der

Fälle ambulant durchgeführt werden. Meistens wird dabei mittels eines transportablen Gerätes während der Nacht die Atmung, die Herzfrequenz und der Blutsauerstoffgehalt aufgezeichnet.

Hat sich der Verdacht auf ein Schlaf-Apnoe-Syndrom bestätigt, wird meistens eine Therapie mit einem sogenannten CPAP-Gerät (continuous positive airway pressure) empfohlen. Dabei handelt es sich um ein knapp Schuhschachtel grosses Instrument, welches einen kontinuierlichen Überdruck erzeugt. Dieser Überdruck wird mit einer Nasen- oder Nasen-Mund-Maske auf die Atemwege übertragen und verhindert so deren Kollaps. Diese Therapie ist in den meisten Fällen sehr erfolgreich, die Atemstillstände lassen sich praktisch vollständig behandeln und innerhalb weniger Tage verschwindet auch die Tagesmüdigkeit.

Gelegentlich verschwindet ein Schlaf-Apnoe-Syndrom nach einer Ge-

wichtsreduktion wieder, oft ist eine Solche aber schwierig zu erreichen. Wir sehen allerdings immer wieder Patienten, welche unter einer etablierten CPAP-Therapie erfolgreich Gewicht abnehmen können und das Gerät im Idealfall nach einigen Monaten nicht mehr benötigen. Chirurgische Eingriffe im Halsbereich oder das Anbringen einer speziellen Zahnspange sind Therapiealternativen für besondere Situationen.

**Autor:** PD Dr. med. Sarosh. Irani, Chefarzt Pneumologie, Kantonsspital Aarau

**VORTRAG**

Am Mittwoch, 28. April, findet um 19 Uhr im Kantonsspital Aarau, Haus 1, Hörsaal, ein Vortrag zum Thema «Wenn Schnarchen zur Last wird» statt.



## 1. Lehrjahr rauchfrei

Viele Jugendliche beginnen ihre «Raucherkarriere» nach der obligatorischen Schulzeit. Der Übertritt ins Erwerbsleben, Stress und Gruppendruck begünstigen den Einstieg in den Tabakkonsum. Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» läuft kantonal bereits zum zweiten Mal. Gegenwärtig beteiligen sich 151 Firmen und 367 Lehrlinge, Tendenz steigend. Die Verantwortlichen freuen sich über diesen Trend und bedanken sich bei allen Beteiligten. Eine Woche Ferien oder Fr. 200.– winken als Belohnung.

aarau eusi  
gsund stadt



LUNGENLIGA AARGAU



Departement für  
Gesundheit und Soziales



**Brack Electronics AG  
Mägenwil**

«Unsere 1. Lehrjahr Lernenden freuen sich, an diesem Projekt teilzunehmen. Sie sind nun doppelt motiviert, rauchfrei zu bleiben. Wir wünschen allen viel Erfolg, Gesundheit und alles Gute für die Zukunft.»



**Stiftung Schloss Biberstein**

«Die Stiftung mit ihren rund 60 geschützten Arbeits- und Wohnplätzen ist nicht rauchfrei – aber es gibt gute und lebbare Raucherregeln. Eine Person hat zerknirscht zugegeben, gelegentlich in der Berufsschule geraucht zu haben – also genau jenem Gruppendruck ist sie unterlegen, den «1. Lehrjahr rauchfrei» bekämpft.»



**Kindertagesstätte Kiwi  
Villigen**

«Die Lernende und die Praktikantinnen fanden die Idee sehr gut, da so weniger Jugendliche mit Rauchen anfangen oder sogar aufhören. Wir hoffen, dass wir unsere Praktikumsstellen mit jungen Menschen besetzen können, die ihrerseits motiviert sind, sich für ihre Gesundheit einzusetzen.»



**Athleticum Suhr – die grösste Sportauswahl der Region**



Athleticum Suhr, Bernstrasse Ost 49, 5034 Suhr.  
Telefon 062 855 50 40 [www.athleticum.ch](http://www.athleticum.ch)