

Sägewerk im Schlafzimmer?
Schnarchen und Schlafapnoe
 können den nächtlichen
 Frieden ziemlich gefährden.
 Doch Rettung naht – aus Unna

Kanonenkugeln wurden im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg nicht nur gegen den Feind eingesetzt. Mancher Soldat bekam sie in die Rückenpartie seiner Uniform eingenäht, damit er sich im Schlaf nicht auf den Rücken drehte und die Truppe durch sein Schnarchen verriet. Zum Glück wirken moderne Medizinprodukte schonender, am Prinzip aber hat sich nicht viel geändert.

Wer seiner Schnarcherei ein Schnippchen schlagen will, findet heute ein breites Repertoire von teils mittelalterlich anmutenden Foltergeräten bis hin zur operativen Laser-Medizin vor. Therapie der Wahl ist immer noch eine Luftdruckmethode, die die Atemröhre mittels Kompressor über eine Nasenmaske freihält – echt gewöhnungsbedürftig und zudem atemberaubend teuer.

Die Crux aller Ansätze: aufwändig, umständlich, primär symptomorientiert. Dabei ist das Leiden weit verbreitet. Jeder zweite Mann und jede fünfte Frau schnarchen. Übergewichtige, Ältere und starke Raucher sind besonders betroffen. Einziger Trost: Simple Schnarchen kann zwar den Frieden im Schlafzimmer torpedieren, ist für den Täter selbst aber harmlos.

Komplizierter wird es für krankhafte Schnarcher. Extremes Schnarchen, schlimmstenfalls mit dem Lärmpegel eines Sägewerks, kann ein Hinweis auf obstruktive Schlafapnoe sein.

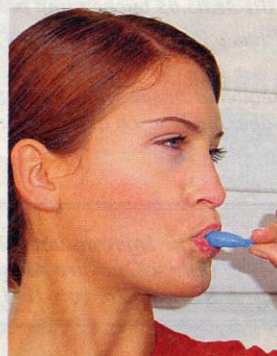
Apnoe stammt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand: 600 und mehr Aussetzer pro Nacht werden beim krankhaften Schnarchen ge-

zählt. Die Aussetzer selbst sind nur äußerst selten lebensgefährlich, schon häufiger aber die Folgen. Der abfallende Sauerstoffgehalt signalisiert dem Atemzentrum im Gehirn dringenden Aktionsbedarf. Prompt wacht der Schnarcher auf und atmet durch. Folge: Der Patient taucht nicht mehr in den absoluten Tiefschlaf ab, klagt über Schlafstörungen und Müdigkeit.

Schnarcher, wollt Ihr ewig leiden?



Vom Schalldämpfer zum Lippenkeil: Verzweifelte Schnarcher zurrten sich früher den Unterkiefer fest. Kein Vergleich mit dem handlichen Lippenkeil, der freilich nur bei eigenem Training wirkt



Was im Fitness-Studio nützt, hilft auch in der Schnarchtherapie: Klaus-Jürgen Berndsen, Unna

Schlafapnoiker, sechs Millionen bundesweit, sind daher nicht nur häufiger in Unfälle aller Art verwickelt, sie leben auch mit dem erhöhten Risiko, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Schlaganfall zu bekommen.

Schnarcher, was tun? Immer geht es darum, die Atemwege

freizulegen. Das Schnarchgeräusch selbst wird durch die Vibrationen von Gewebe hervorgerufen, das den Atemweg behindert, etwa die zurückfallende Zunge oder das vorstehende Zäpfchen. Ursache schnarchfördernder Komplikationen, darin stimmen Experten überein,

sind schlaffe Muskulatur und störender Gewebeübererschuss im Rachenraum. Besonders betroffen davon der weiche Gaumen mit Zäpfchen, die seitlichen Rachenränder sowie die Zunge mit Zungengrund.

Beim einfachen Schnarchen kann schon ein Höherbetten des Oberkörpers helfen. Hingegen beim krankhaften Schnarchen sorgt ein neuer Ansatz für Furore, der eine Heilung der Ursachen bezweckt. Entwickelt wurde er von den beiden Sprachtherapeuten Dr. Klaus-Jürgen und Sabine Berndsen aus Unna.

„Was in Sportunterricht und Fitness-Studio selbstverständ-

Fotos: privat (3), DigitalVision



lich ist, steht im Mittelpunkt auch unserer Schnarch-Therapie: die Muskelkräftigung“, sagt Klaus-Jürgen Berndsen.

Als Trainingsgerät dient der von beiden Therapeuten entwickelte „Face Former“. Der Pa-

Partnerglück ade: Schnarchen kann selbst friedlichste Menschen in Rage bringen

tient umschließt diesen Kunststoff-Keil mit den Lippen und platziert ihn im Mundvorhof. In leichten Übungen mehrmals täglich trainiert er Lippen-, Mund-, Rachen- und Gesichtsmuskulatur. Das fördert zugleich die Nasenatmung – wichtig, denn Mundatmer sind ausgewiesene Schnarch-Kandidaten.

Eine Studie der Universität Göttingen unter Federführung des HNO-Arztes und Schnarch-Experten Professor Wilfried Engelke attestierte der neuen Methode „einen deutlich positiven Effekt“. Das hat sich

nicht nur bei zahlreichen geheilten Patienten herumgesprochen. Auch die AOK interessiert sich mittlerweile für den schnarchresistenten Lippenkeil als wirksame und zugleich äußerst preiswerte Therapie.

Fast scheint es, als könnten Schnarcher nur endlich aufatmen. Erwünschter Nebeneffekt: Im Schlafzimmer kehrt endlich wieder Frieden ein. *bär*

Info: Schnarchen

Selbsthilfe Schlafapnoe
Hans D. Weitermann, Telefon
0201/570657, im Internet:
www.bsd-web.de

Ruhrlandklinik Essen,
Dr. med. Helmut Teschler,
Tüschener Weg 40
0201/4332051

Kontakt Dr. Berndsen:
Telefon 02303/89991