

Endlich Ruhe in der Nacht

**Schnarchen ist eine Folge von Gewebeschwäche,
die Operation aber meistens unnötig**

Schnarchen ist nicht ungesund – außer für das Verhältnis zur Bettgenossin. „Das Leiden trifft vor allem die Partnerin“, weiß Dr. Klaus-Jürgen Berndsen. Irgendwann kommt dann von ihr die Aufforderung: „Tu was!“.

Das Gute ist: Man kann tatsäch-

lich etwas tun gegen die Schnarcherei. Operationen seien allerdings in den meisten Fällen unnötig, betont Berndsen. „Schleimhäute wachsen ja nach. Das Problem würde irgendwann erneut auftreten.“ Und die oft fürs Schnarchen verantwortlich gemachte

Verformung der Nasenscheidewand habe praktisch jeder.

Berndsen, der vor einigen Jahren den „Schnarchschnuller“ als Trainingsgerät erfunden hat, setzt deshalb auf ein einfaches Übungsprogramm. „Denn Ursache fürs Schnarchen ist immer eine Schwäche des Gewebes und der Muskulatur im Mund-Rachen-Bereich. Es gibt keine andere, sofern ich nicht von Geburt an an einer Verengung der Atemwege leide.“

Schnarchen ist dabei keinesfalls nur ein Männerproblem. 45 Prozent der Männer schnarchen, aber auch zwischen 35 und 40 Prozent der Frauen machen beim Schlafen Atemgeräusche. „Sie schnarchen nicht so auffällig, weil ihr Resonanzraum kleiner ist als der eines Mannes“, beschreibt Berndsen den Unterschied. Rein technisch gesehen geht aber bei Frauen wie bei

Männern im Mundraum dasselbe Prinzip vorstatten: Erschlafftes Gewebe verengt in der Schlafposition die Atemwege. Die Atemluft wird an der Engstelle beschleunigt – ähnlich wie der Luftstrom im Kopf einer Blockflöte.

Das dabei entstehende Geräusch ist allerdings weniger musikalisch. Mit bis zu 95 dB(A) schallt es durchs Schlafzimmer. Das entspricht dem Schallpegel auf der Tanzfläche einer durchschnittlich lauten Disko.

„Schnarchen fliegt einen nicht an“, meint Berndsen. Das Erschlaffen des Gewebes im Rachenraum sei ein Prozess über Jahre, seinen Höhepunkt erreiche er durchschnittlich im 49. Le-

bensjahr. Die Wurzeln liegen allerdings in frühester Kindheit.

Eine Umfrage unter 300 Schnarchpatienten habe ergeben, dass über die Hälfte von ihnen als Baby nicht gestillt worden ist. Dafür wussten einige zu berichten, dass man ihnen oft und lange den Schnuller gegeben hat.

Die Zunge gerät dabei in eine unnatürliche Position. Und so lerne man als Kind schon ein falsches „Bewegungsmuster“, das das Muskelsystem im Mund-Rachen-Raum langfristig aus der Balance bringt, meint Berndsen.

Wer selbst wissen will, ob in seinem Mund alles in Ordnung ist, könne das ganz leicht testen: In der Ruheposition bei geschlossenem Mund liegt die Zungenspitze oben an, also zwischen Oberkiefer und Gaumen. Wer seine Zunge am Unterkiefer parkt, hat das vermutlich am Beruhigungsnuckel gelernt.

Gegen die Spätfolgen des Babyschnullers setzt Berndsen seinen „Schnarchschnuller“, offiziell „Faceformer“

ein. In den ersten drei bis vier Wochen absolvieren seine Patienten dreimal täglich ein siebenminütiges Übungsprogramm, um die Muskeln zu trainieren. Das Schnarchen sei dann oft vorbei. Danach wird das Gerät über sechs Monate nachts getragen. Dies sei die Phase der Verhaltensänderung, in der zum Beispiel Mundatmer zwangsläufig lernen, wieder ihre Nase zum Luftholen zu verwenden. Am Ende haben sich die Abläufe laut Berndsen so gut eingespielt, dass man den Faceformer entsorgen kann: Der Patient habe das natürliche Bewegungsmuster der Muskeln im Mund- und Rachenbereich nachgelernt und trainiere sich künftig ohne Hilfsgeräte selbst.

Manchmal helfe es aber auch schon, ein paar Kilo abzunehmen. „Das ist oft der erste Rat, den man vom Arzt zu hören bekommt“, so Berndsen. Leider helfe er nicht jedem: „Es gibt ja Bauchfettsüchtige und Stammfettsüchtige“, so Berndsen. Beim Stammfettsüchtigen, der immer am ganzen Körper zunimmt, könne das Abnehmen die Gewebeschwäche im Rachen verringern und das Schnarchproblem lösen. „Der Bauchfettsüchtige dagegen nimmt einfach nur ab. Was für die Gesundheit allerdings auch nicht verkehrt ist.“



Dr. Klaus-Jürgen Berndsen ist Sprachtherapeut in Unna und Erfinder des „Schnarchschnullers“.