



Randolf Riemann

Wenn nachts ein LKW durchs Zimmer rollt Vortrag zum Thema Schnarchen im Elbe Klinikum sehr gut besucht

Nina Wickel STADE. Getrennte Betten und blaue Flecken in den Rippen sind oft das Ergebnis von Schnarchen. Für zahlreiche Menschen in der Region ist Schnarchen ein Thema: Der Saal im Elbe Klinikum war an einem Vortragsabend selten so voll wie am Dienstag. Über den "Krach im Schlafzimmer" sprachen Professor Dr. Randolph Riemann, Chefarzt der Hals-, Nasen- und Ohrenabteilung am Elbe Klinikum Stade und Nora Meyer, Leiterin des Schlaflabors.

Im Vergleich: An Herzbeschwerden leiden rund zehn Prozent aller Deutschen, rund 17 Prozent der Deutschen sind Schnarcher. Von 200 000 Menschen im Landkreis wären also 34 000 betroffen - und das nicht nur unmittelbar, sondern auch mittelbar, denn Schnarchen sei ein soziales Problem, so Riemann. Schnarchen ist laut und damit störend für den Partner. Im Schnitt werden dabei 45 bis 85 Dezibel, maximal 94, erreicht, das entspricht der Lautstärke von starkem Straßenverkehr oder einem schweren Lastwagen, der nachts durch die Schlafzimmer rollt.

Schnarchen ist nicht nur störend, sondern kann auch krank machen und zu chronischen Herz-Kreislaufbelastungen führen. Denn viele Patienten leiden an Atemaussetzern. "Pro Nacht können das bis zu 70 Stück sein", weiß Meyer. Wichtig sei die Diagnostik, um richtig therapieren zu können. Dazu seien Voruntersuchungen wie EKG, Lungenfunktionstest oder Schnarchuntersuchungen über Nacht im Schlaflabor erforderlich. Betroffen seien überwiegend Männer, aber auch Frauen schnarchen. "Das Schnarchen nimmt mit zunehmendem Alter zu", sagte Riemann. Symptome können Tagesschläfrigkeit, Konzentrationsmangel oder depressive Verstimmung sein. Medikamente gegen Schnarchen gebe es nicht, so Riemann. Die möglichen Therapieformen werden in chirurgische und nicht chirurgische eingeteilt: Als chirurgische Therapie kommt unter anderem die Verkleinerung des Zäpfchens in Betracht.

Dabei entstehen am Gaumen Narben, die sich mit der Zeit zusammenziehen, zur Versteifung führen und die Schwingungsfähigkeit reduzieren. Zur zweiten Gruppe zählt zum Beispiel die Atemmaske, die individuell auf das Gesicht angepasst wird oder eine Schiene, bei der der Unterkiefer nach vorne geschoben und die Zunge nach vorne gezogen wird und die Luft besser durchdringen kann.

Um dem Krach im Schlafzimmer vorzubeugen, sollten Betroffene ihr Gewicht reduzieren, Rückenlage sowie Alkoholgenuss oder Schlafmittel vermeiden.



Nora Meyer.