

## Presse-Mitteilung vom März 2011

Download von [www.kuhleemann.de](http://www.kuhleemann.de)

© 2011 • Dr.med.Ulf Kuhleemann

Veröffentlicht im März 2011 als Sonderbeilage "Gesundheitstip" der Extra Tip-mediengruppe

# Schluss mit Schnarchen!

## Der Expertentipp von HNO-Facharzt Dr. Ulf Kuhleemann

Sie vernichten im Schlaf ganze Wälder und erreichen dabei den Geräuschpegel einer Ketensäge: Schnarcher. Geschätzt 30 Millionen Deutsche leiden daran. Meist wird es den Männern angelastet, denn rund 90 Prozent der nächtlichen Ruhestörer sind männlich. Doch auch Frauen können schnarchen – und Kinder. „Bei krankhaftem Schnarchen kann es im schlimmsten Fall zu ernsthaften Gesundheitsproblemen kommen“, weiß der Kasseler HNO-Facharzt Dr. Ulf Kuhleemann. Daher muss zunächst abgeklärt werden, ob der Patient ein „normaler“ oder ein „gefährdeter“ Schnarcher ist. „Bei entsprechenden Symptomen sollte man frühzeitig einen erfahrenen HNO-Facharzt aufsuchen, der einen speziell auf anatomische Engstellen im Nasen- und Rachenraum untersucht.“ Bei schweren Schlafstörungen mit zeitweiligen Atemaussetzern, dem so genannten Apnoischen Schnarchen, ist eine diagnostische Abklärung im Schlaflabor empfehlenswert, so Dr. Kuhleemann.

### Gefährlich: Schnarchen mit Atemstillstand

„Setzt Ihre Atmung mehr als zehn Mal pro Nacht länger als je zehn Sekunden aus, spricht man von einer Obstruktiven Schlafapnoe, also einer Schnarcher-Krankheit, die Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann“. Deshalb empfiehlt der Spezialist, der auch als Belegarzt am Roten Kreuz Krankenhaus in Kassel arbeitet, das Problem nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Bekommt der Schlafende zu wenig Luft, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein erhöhtes Schlag-



Wer nachts schnarcht, belästigt damit nicht nur seinen Partner, sondern bringt sich auch selbst in Gefahr. Um unangenehme Folgen zu vermeiden, sollte man einen erfahrenen HNO-Arzt aufsuchen. Ein kleiner chirurgischer Eingriff – und schon ist „Ruhe“.

Fotos: Brauner

anfall-Risiko die möglichen Folgen, so Dr. Kuhleemann weiter. Außerdem können nachfolgende Befunde typisch für die genannte Erkrankung sein: Kopfschmerzen beim Erwachen, Tagesmüdigkeit, Sekundenschlafattacken, nächtliches Schwitzen, Schwindel nach dem Aufstehen, Konzentrationsstörungen bis hin zu Gedächtnisstörungen sowie depressive Verstimmungen.

### Handeln, bevor „die Maske“ droht

„Lassen Sie es nicht so weit kommen“, warnt der erfahrene Mediziner. „Um das nächtliche Tragen einer Sauerstoffmaske (CPAP) zu vermeiden, sollte man sich frühzeitig operieren lassen.“ Sofern korrigierbare Veränderungen der Nase, des Gaumensegels oder des Zäpfchens vorliegen, kann eine Operation als dauerhafte Lösung sinnvoll sein. „Die Begrädigung einer verbogenen Nasenscheidewand, die Verkleinerung vergrößerter Nasenmu-

scheln und eine gegebenenfalls anstehende laserchirurgische Behandlung des Gaumensegels respektive des Zäpfchens führen nicht selten zu exzellenten Ergebnissen“, informiert der Arzt aus dem Vorderen Westen. „In einem Großteil der Fälle kommt es zu einer dauerhaften Beseitigung des Schnarchens.“

### Meist genügt eine OP-Sitzung

Ein schonendes Verfahren bietet die Verwendung eines Lasers. Hierbei werden Teile des Gaumens und des Zäpfchens entfernt. Diese Operationstechnik wird als Laser-assistierte Uvula-Palato-Plastik (LAUP) bezeichnet. Der komplikationsarme Eingriff wird in der Regel unter Vollnarkose durchgeführt. Gleichzeitig kann eine etwaig notwendige Nasen-OP durchgeführt werden. Die Erfolgsrate liegt bei etwa 60 bis 80 Prozent. Getrennte Schlafzimmer gehören somit schon bald der Vergangenheit an. Gute Aussichten, nicht wahr?