



Neue Fricktaler Zeitung AG  
4310 Rheinfelden  
061/ 835 00 35  
www.nfz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 7'108  
Erscheinungsweise: 3x wöchentlich

Themen-Nr.: 531.018  
Abo-Nr.: 1084000  
Seite: 13  
Fläche: 21'047 mm<sup>2</sup>



## SPITALRATGEBER

### Wenn Schnarchen krank macht



Dr. med.  
Patrick Fachinger  
Facharzt für  
Pneumologie  
und  
Schlafmedizin  
am GZF

Schnarchen ist ein ebenso häufig auftretendes wie störendes Problem! Darunter leiden nicht nur die Betroffenen selber. Schnarchen kann auch beim Partner Schlafstörungen verursachen. Nicht selten führt dies sogar zur Einrichtung von getrennten Schlafzimmern. Neben diesen eher sozialen Störfaktoren gibt es aber auch medizinisch Probleme, die mit dem Schnarchen einhergehen können.

Schnarchen entsteht durch Vibrationen im Hals- und Rachenraum, wobei diese durch eine Engstellung der oberen Atemwege ausgelöst werden. Typische Risikofaktoren für die Entstehung von Schnarchen sind Übergewicht, zunehmendes Alter, vergrösserte Rachenmandeln (Hauptursache bei Kindern) und Alkohol- oder Medikamentenwirkungen.

Wenn die Engstellung der oberen Atemwege zunimmt, kann es sogar zum Auftreten von nächtlichen Atempausen (sogenannte Schlaf-Apnoe) kommen. Hierbei stoppt die Atmung, so dass es zu einem relevanten Abfall der aufgenommenen Sauerstoffmenge kommt. Dies wird vom Körper als

Stress wahrgenommen und führt direkt zu einem Anstieg von Blutdruck und Puls. Zusätzlich wird durch diesen Stress die Schlafqualität und damit die Erholung im Schlaf erheblich reduziert.

Finden sich in der Nacht vermehrt Atempausen, spricht man von einem sogenannten «obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom» (OSAS). Die kurzfristigen Folgen des OSAS sind Tagesmüdigkeit, Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen und daraus resultierend zum Beispiel auch eine erhöhte Unfallrate im Strassenverkehr. Längerfristig kommt es durch den Anstieg des Blutdrucks zu einer deutlich erhöhten Rate an Schlaganfällen und Herzinfarkten. Ein Zusammenhang zu weiteren Erkrankungen (auch Krebserkrankungen) wird ebenfalls diskutiert.

Die Häufigkeit von OSAS in der Gesamtbevölkerung beträgt rund 3 bis 4 Prozent. Kommen zusätzliche Risikofaktoren wie Übergewicht, Schnarchen oder stark erhöhter Blutdruck hinzu, liegt die Rate jedoch bei über 50 Prozent.

Die Diagnosestellung kann mittels einer ambulant und zu Hause durchgeführten schlafmedizinischen Untersuchung erfolgen. Zur Behandlung stehen dabei verschiedene Therapieformen zur Verfügung, welche die zuvor genannten Folgen und vor allem auch das Risiko für Herzin-

farkte und Schlaganfälle wieder normalisieren können.

Der Autor ist Facharzt für Pneumologie und Schlafmedizin am GZF.

Der «Spitalratgeber» ist ein Produkt der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal. Er erscheint regelmässig jeweils in einer Dienstag-Ausgabe Mitte Monat.