

► DER EXPERTE



Prof. Hartmut Michalski (57), HNO-Arzt

- **Tätigkeit** Nach 20 Jahren an der HNO-Uniklinik in Leipzig ließ er sich 1993 in einer eigenen Praxis in Leipzig nieder.
- **Schwerpunkte** Schlüsselloch-Nebenhöhlen-Operationen, hörverbessernde Mikrochirurgie, Nasenkorrekturen
- **Anliegen** „Jeder sollte die kostenlosen Vorsorge-Untersuchungen wahrnehmen.“



■ **Aufnahme** Prof. Michalski zeigt auf dem Bild, wo sich das Gaumensegel im Mund befindet



■ **Methode** Mit dieser Radiofrequenznadel verkleinert Prof. Michalski das Gaumensegel

► WEITERE INFOS

- **Ansprechpartner**
Der Selbsthilfverein Schlafapnoe e.V. verschickt Info-Brief und Broschüren; mit 1,44 Euro frankierten Rückumschlag beilegen.
Adresse: Am Burgholz 6, 42349 Wuppertal
- **Internet** Infos rund um den Schlaf und das Schnarchen unter www.schnarchen-ade.de
- **Buchtipps** »Besser schlafen, nicht schnarchen«, Karl F. Maier, Kneipp Verlag, 14,90 Euro



Betroffen: Achim Mentzel

■ **Entertainer:** „Angeblich schnarche ich, wenn ich auf dem Rücken liege. Meine Frau tippt mich an, und ich drehe mich um.“



Betroffen: Walfriede Schmitt

■ **Schauspielerin:** „Ich schnarche wohl diskret. Sonst hätten sich meine Nachbarn schon beschwert.“

Volkskrankheit

MEHR ALS NUR STÖRENDE LÄRM Was ist von den vielen Anti-Schnarch-Mitteln zu halten? Wie kann der Arzt helfen?

Prof. Hartmut Michalski
HNO-Arzt

Experten schätzen, dass 10 bis 30 Prozent der Bevölkerung schnarchen. Bei den Männern über 50 tut's sogar jeder Zweite. Wie entsteht das nervende Geräusch?

Durch Vibrationen im Nasen-Rachenraum. Zwei Stellen kommen in Frage. Das ist einmal am Gaumensegel, das den Oberkieferknochen nach hinten fortsetzt und im Zäpfchen endet, zum anderen am Zungengrund in der Tiefe des Mund-Rachenraums.

► **Warum vibriert es da auf einmal?**

Weil das Gewebe erschlafft ist oder sich vermehrt hat, z. B. bei Übergewichtigen durch Fetteinlage-

rungen. Ein zu großes und zu schlafes Gaumensegel flattert nun mal leichter. Und ein erschlaffter Zungengrund fällt nach hinten, behindert den Atemstrom. Für das Erschlaffen gibt es mehrere Gründe. Im Schlaf entspannt sich die Muskulatur sowieso. Alkohol und Stress verstärken das. Mit zunehmendem Alter verliert das Gewebe am ganzen Körper seine Straffheit, auch im Rachen. Das fördert Schnarchen.

► **Ist Schnarchen gefährlich?**

Nur bei etwa fünf Prozent der Schnarcher. Bei ihnen kommt es im Schlaf zu Atemaussetzern, die zehn Sekunden oder länger dauern. Wir sprechen von Schlafapnoe, abgeleitet vom griechischen Wort »apnoia«. Das bedeutet Atemlosigkeit. Die Schnarcher merken nichts davon.

Atemaussetzer sind gefährlich fürs Herz

► **Wie kommen diese Atemaussetzer zustande?**

Sie entstehen durch einen vorübergehenden kompletten Verschluss der Atemwege, z. B. durch das Absinken des Zungengrundes, manchmal auch durch eine Störung des Schlafentwurms im Gehirn.

► **Was ist daran so gefährlich?**

Es kann zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen, z. B. schwerer

Müdigkeit am Tag, Konzentrationschwäche, erhöhtem Blutdruck, Depressionen. Auch das Risiko für Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt stark an.

► **Wann sollte man zum Arzt gehen?**

► OPERATIONSMETHODEN:

UPPP
(Klassische Operationsmethode)

Mit Skalpell und Schere wird flatteriges Fett- und Bindegewebe am Gaumensegel, das die Atemwege im Schlaf behindern könnte, weggeschnitten. Lag die Ursache für das Schnarchen wirklich am Gaumensegel, liegt die Erfolgsquote bei etwa 50 Prozent. Noch besser ist das Ergebnis, wenn auch die Gaumenmandeln entfernt werden.

Wird zu viel weggeschnitten, kann das Gaumensegel beim Trinken nicht mehr den Weg über den Rachen zur Nase verschließen: Bei jedem Schluck würde die Flüssigkeit zur Nase herauslaufen.

Stört das Schnarchen nur (keine Atemaussetzer), ist es keine Krankheit. In der Regel zahlen die Krankenkassen dann nicht.

Preis: etwa 1000 Euro

Praktisch jede HNO-Klinik bietet die Operation an. Außerdem führen sie einige niedergelassene HNO-Ärzte durch. Fragen Sie Ihre Krankenkasse oder die Ärztekammer Ihres Bundeslandes nach einer **Therapeutenliste!**



Betroffen: Dieter Thomas Heck

■ **Moderator:** „Ich bin ein gründlicher Mensch. Deshalb schlafe ich auch sehr laut. Wir haben getrennte Schlaf- und Hotelzimmer.“

Schnarchen

Bei jedem lauten Schnarchen, das einen selbst oder den Partner weckt. Wichtig ist der Arztbesuch auch, wenn man tagsüber ständig müde ist. Das kann ein Hinweis auf Schnarchen mit Atemaussetzern sein.

► **Welcher Facharzt ist zuständig?**
Der Internist oder HNO-Arzt kann an ein Schlaflabor überweisen. Dort wird der Schlaf des Patienten durch Sensoren auf der Haut, Videokamera und andere Geräte über-

Nutzen und Risiken der Verfahren auf einen Blick

LAUP (Eingriff mit dem Laser)

WIE?

Statt mit Skalpell und Schere schneidet der Arzt mit dem Laser. Das Zäpfchen wird gekürzt, das **Gaumensegel gestrafft**. Der Laser erzeugt große Hitze, verkocht das Gewebe. Dadurch werden Blutgefäße verschweißt, es blutet weniger als bei UPPP. Erfolgsquote abhängig von der Erfahrung des Arztes: **über 50 Prozent** (Schätzung).

RISIKO?

Auch beim Laser kann unter Umständen zu **viel Gewebe** entfernt werden.

KOSTEN?

Krankenkassen zahlen in der Regel nicht. **Preis: etwa 1000 Euro**. Er kann bei privaten Kliniken und niedergelassenen Ärzten auch weit darüber liegen.

WO?

Einige (private) Kliniken und niedergelassene HNO-Ärzte (**Praxiskliniken**) bieten den Laser-Eingriff an. Fragen Sie Ihre Krankenkasse oder die Ärztekammer Ihres Bundeslandes nach einer Therapeutenliste!

RAUP, RaVoR (Eingriff mit Radiofrequenzenergie)

Das Gewebe wird durch Wärme zusammengezogen. Dazu sticht der Arzt mit einer **Sonde ins Gaumensegel**. Die ausgesandte Energie erzeugt Wärme (80 Grad). Dadurch wird ein Teil des Muskelgewebes so verändert, dass es der Körper abbaut, durch Narbengewebe ersetzt. Das strafft das Gaumensegel. **Geschätzte Erfolgsquote: 80 Prozent**

Die Methode ist **besonders sanft**. Das Risiko, zu viel Gewebe zu zerstören, kann reduziert werden: Die Behandlung wird auf mehrere Sitzungen verteilt. So sieht der Arzt von Mal zu Mal, wie weit sich das Gewebe schon zusammengezogen hat.

Krankenkassen zahlen in der Regel nicht. Den Preis bestimmt der Arzt: **500 bis 600 Euro**, zum Teil aber auch weit darüber.

Das Verfahren bieten bisher **nur wenige (private) Kliniken** und niedergelassene HNO-Ärzte (Praxiskliniken) an. Fragen Sie Ihre Krankenkasse oder die Ärztekammer Ihres Bundeslandes nach einer Therapeutenliste!

wacht. Gemessen werden u. a. Herzschlag, Hirnströme, Augenbewegungen, Sauerstoffgehalt im Blut.

► Kann Schlafapnoe geheilt werden?

Nein, aber mit einer Schlafmaske können in vielen Fällen die Beschwerden beseitigt werden. Eine Maschine führt mit Überdruck Luft zu. Der Druck erweitert den Nasen-Rachenraum, verhindert so die bedrohlichen Atemaussetzer.

► Können auch Probleme mit der Nase zum Schnarchen führen?

Ja, z. B. wenn die Nasenatmung behindert ist. Ich schätze, dass jedem zweiten Schnarcher eine Behandlung in diesem Bereich helfen kann. Deshalb überprüft der HNO-Arzt immer zuerst Nase und Nasennebenhöhlen.

► Wodurch kann die Nasenatmung behindert sein?

Meistens liegt es an einer schiefen Nasenscheidewand. Auch Schwellungen der Nasenmuscheln können den Luftstrom stören. Das sind Schwellkörper an der Innenseite der Nasenwände. Sie steuern die Menge der Atemluft, schwellen bei Kälte an, damit nicht zu viel kalte Luft einströmt. Ebenso können Auswachsungen der Schleimhaut, so genannte Polypen, sowie vergrößerte Gaumen- und Rachenmandeln die Atmung behindern.

► Was kann der Arzt dagegen tun?

Eine schiefe Nasenscheidewand kann in einer ambulanten Operation durch die Nasenlöcher hindurch schonend begradigt, Polypen entfernt werden. Bei zu großen Nasenmuscheln hat sich der Kohlendioxid-Laser bewährt. Seine Hitzewirkung beseitigt Gewebe in den Muscheln, durch die folgende Vernarbung ziehen sie sich zusammen. Vergrößerte Gaumen- und Rachenmandeln werden chirurgisch entfernt.

Nasenpflaster & Co. bieten keine Garantie

► **Im Handel gibt es verschiedene Anti-Schnarch-Produkte wie Nasenpflaster, Aufbiss-Schienen oder Geräte zur Stimulation der Muskulatur in Unterkiefer und Mundboden. Welche davon können wirklich helfen?**

Wer einen Eingriff beim Arzt scheut, wird vielleicht zu solchen Hilfsmitteln greifen. Doch eine Erfolgsgarantie gibt es bei diesen Produkten nicht. Es liegen auch keine großen Vergleichsstudien dazu vor. Nur eins ist klar: Wundermittel gegen das Schnarchen gibt es nicht.

► **In HNO-Praxen und Kliniken werden verschiedene Operations-Methoden gegen das Schnarchen**

► INFO ZUM THEMA

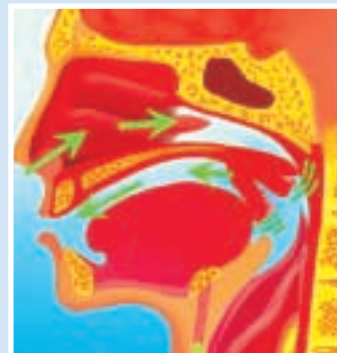
Wer muss sich behandeln lassen?

Harmloses Schnarchen:

- **Häufigkeit:** nur gelegentlich
- **Lautstärke:** mittellaut bis laut
- **Klang:** tiefe Frequenz
- **Atmung:** regelmäßig, ohne Pausen
- **Schlaf:** ruhig

Krankhaftes Schnarchen:

- **Häufigkeit:** jede Nacht
- **Lautstärke:** sehr laut, hörbar im nächsten Zimmer
- **Klang:** explosionsartig, hart, röchelnd, hohe Frequenzen
- **Atmung:** mit häufigen Pausen
- **Schlaf:** sehr unruhig, häufiges Erwachen



■ **Luftstrom** Durch die Nase gelangt im Schlaf die Luft in den Mund. Wenn das Gaumensegel hinten im Rachen zu schlaff ist, wird es dadurch in Vibration versetzt - der Mensch schnarcht

angeboten. In welchen Fällen sind sie sinnvoll?

Wenn die Hauptursache eindeutig ein zu schlaffes Gaumensegel ist. Dieses ist, im Gegensatz zum Zungengrund, auch von außen gut zugänglich. Es kann operativ, mit dem Laser oder mit Radiofrequenzenergie verkleinert werden. Da es sich bei normalem Schnarchen nicht um eine Krankheit handelt, bezahlen die Krankenkassen diese Operation in der Regel aber nicht.

► Welchen Anti-Schnarch-Eingriff empfehlen Sie?

Ich wende seit längerem den Laser an, bevorzuge inzwischen aber die Radiofrequenz-Volumenreduktion, abgekürzt RaVoR oder RAUP. Dabei wird das Gewebe nicht wie beim Laser durch große Hitze verbrannt, sondern durch Wärme so verändert, dass eine Narbe entsteht. Dadurch zieht sich das Gewebe zusammen, das Gaumensegel wird gestrafft. Es fließt kein Blut.

IM NÄCHSTEN HEFT:

Die besten Methoden bei **Verletzungen** an den **Augen**. Was man selbst tun kann