

fit & top

- Was kann man gegen Schnarchen tun?
- Wieso schnarcht der Mensch?
- Auslöser der Umweltkrankheit
- Buchtipp: «Ich will leben»

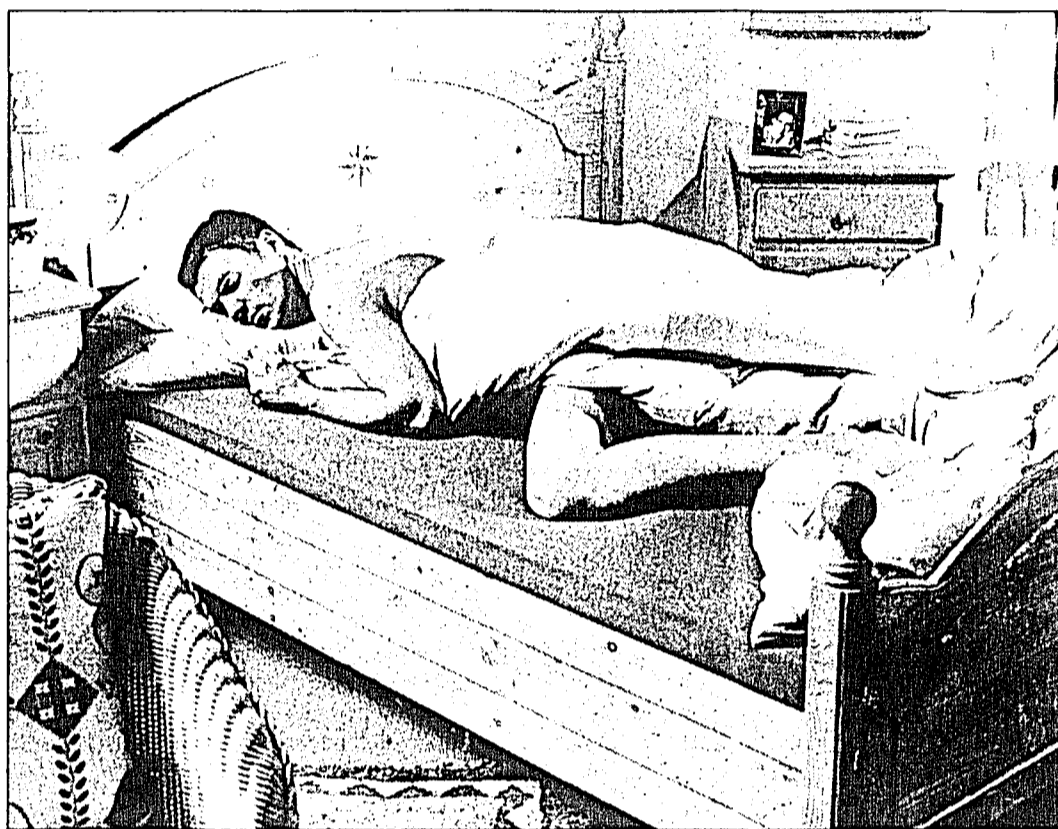
Schnarchen ist noch immer Männersache

Tiefer Kehlkopf führt zu verengten Atemwegen - Kein Patentrezept in Sicht

MÜNCHEN: Ob lautstarkes Sägen oder zartes Grunzen - der morgendliche Vorwurf «Du hast wieder geschnarcht!» hat schon manche Beziehung zermürbt. «Ein grosser Teil unserer Patienten hat getrennte Schlafzimmer», sagt die Leiterin des Schlaflabors der Klinik Schillerhöhe in Gerlingen, Ingrid Dobbertin.

Angela Stoll

Immerhin bräuchten es Rekord-schnarcher auf den Lärmpegel einer Autobahn. Doch tun sich Mediziner mit der Behandlung schwer: Noch immer gibt es kein Patentrezept gegen das uralte Phänomen des Schnarchens. Unbestritten ist, dass vor allem Männer schnarchen. «Das liegt an der Anatomie», erklärt Rainald Fischer vom Schlaflabor der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität. Bei Männern sitze der Kehlkopf tiefer als bei Frauen, was zu einer Verengung der oberen Atemwege führe. Auch wegen der Gewichtsverteilung sind Männer häufiger betroffen. Sie setzen leichter am Hals Fett an, was die Atemwege noch enger mache, sagt der Schlafexperte. Im Extremfall komme es dann zur gefährlichen Apnoe, einem Schnarchen mit längeren Atempausen. Es kann schwere gesundheitliche Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nach sich ziehen und muss da-



Evolutionsgeschichtlich gesehen sei Schnarchen gewissermassen der Preis, den der Mensch für das Sprechen habe zahlen müssen.

her behandelt werden.

Eine Nebenwirkung vom Sprechen

Evolutionsgeschichtlich gesehen sei Schnarchen gewissermassen der Preis, den der Mensch für das Sprechen habe zahlen müssen, erklärt Fischer. So sitzt beim Affen der Kehlkopf höher als beim Menschen: «Affenschnarchen nicht. Sie können aber auch nicht sprechen.» Aber es gibt auch Überlegungen, dass Schnarchen

einst durchaus seinen Sinn hatte: «Es war möglicherweise ein Selektionsvorteil. Schnarchen hat wilde Tiere abgehalten», sagt Florian Fuchs vom Schlaflabor der Uni Erlangen. Vielleicht sei Schnarchen also ähnlich wie der Blinddarm ein Rudiment. Heute ist es aber vor allem «sozial problematisch», wie der Mediziner betont. So musste einer der Patienten, ein Brummifahrer, nachts auf Autobahnraststellen immer ab-

parken. Aus der Fahrerkabine drang nämlich so lautes Sägen, dass sogar die anderen Lastwagenfahrer wach wurden.

Tennisball im Schlafanzug

Die Behandlung des Schnarchens ist nicht einfach, da jeder Fall anders ist. «Schnarchen kann auf ganz verschiedenen Ebenen stattfinden, irgendwo zwischen Kehlkopf und Nase», sagt Fuchs. Daher gebe es auch kein Allheilmittel. Generell unterscheiden die Experten

harmloses und gefährliches Schnarchen: Bei letzterem, der Schlafapnoe, kommt es wegen eines Verschlusses der Atemwege zu längeren Atempausen und unbewusstem Aufwachen.

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt

Die Betroffenen fühlen sich ständig müde, nicken tagsüber ein, sind unkonzentriert und leiden häufig an Kopfschmerzen. Wegen Sauerstoffmangel und Stress haben sie ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Dagegen beeinträchtigt harmloses Schnarchen die Gesundheit meistens nicht, es ist nur störend für den Partner. Gute Erfahrungen haben Mediziner mit einem Ball gemacht, den die Patienten wie einen Rucksack aufschnallen. Er verhindert die Rückenlage, in der es häufig zum Schnarchen kommt, da die Zunge nach hinten fällt. Bei einer preiswerten Variante für daheim nähern sich die Betroffenen einen Tennisball in das Rückenteil ihres Schlafanzugs. Doch auch diese Methode hilft nur dann, wenn ein Patient vor allem in Rückenlage schnarcht, wie Fuchs erklärt.

Eine Operation sei nur in Einzelfällen sinnvoll, etwa bei einer extrem verkrümmten Nasenscheidewand oder sehr grossen Rachenmandeln. Auch spezielle Schnarchtropfen, wie sie manche Apotheken anbieten, garantieren keine ruhige Nacht. Fischer sagt: «Es gibt keine Daten, ob das etwas bringt.» Kri-

tisch sehen die Schnarchexperten Zahmschienen, die den Unterkiefer vorziehen, um den Zungengrund von der Rachenwand zu lösen. «Das ist unphysiologisch und kann Schmerzen bereiten», erklärt Fischer. Und Fuchs befürchtet: «Da hat man nach zehn Jahren ein kaputtes Kiefergelenk.»

Zungenpiercing gegen das Schnarchen

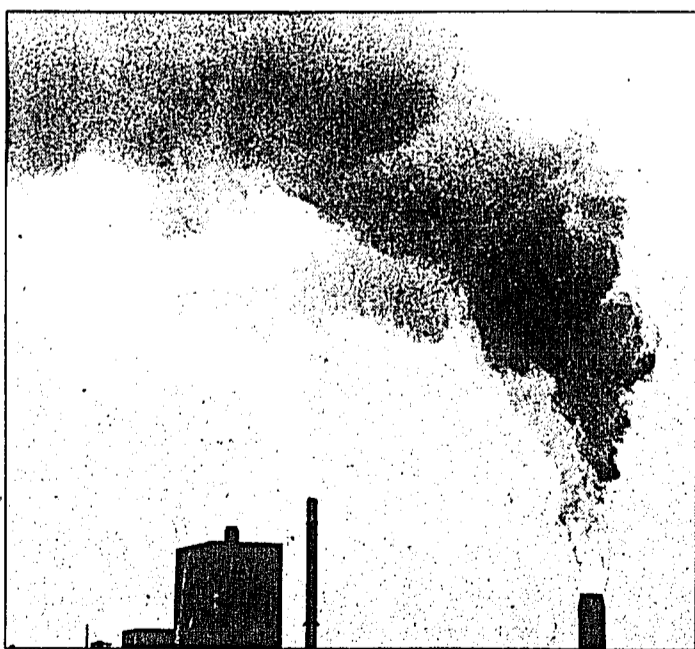
Noch abenteuerlicher sei der Versuch eines Betroffenen gewesen, sich mit Zungenpiercing aus dem Schnarchdilemma zu befreien: Er hängte die Zunge vorne am Mund ein. Garantiert erfolgreich ist nur die «Maskentherapie»: Dabei setzen Patienten eine Nasenmaske auf, die die Atemwege im Rachen durch Überdruck freihält. Mit dieser Methode werden normalerweise Apnoe-Patienten behandelt. Sie helfe aber auch bei «normalem Schnarchen», sagt Fischer: «Damit ist das Schnarchen zu hundert Prozent weg.» Allerdings empfindet mancher das Gerät als störend, ausserdem kann es die Nasenschleimhäute austrocknen. Einig sind sich die Ärzte immerhin darin, was Schnarchen verschlimmert, nämlich Übergewicht, Alkohol und Schlafmittel. Ausserdem sind Fischer zufolge häufiger alte Menschen betroffen, da mit den Jahren offenbar das Bindegewebe schlaffer wird. <http://www.schlafapnoe-online.de/> <http://schnarcherhilfe.de/> <http://www.dgsm.de/>

Umweltkrankheiten als Probleme der Psyche

Therapeuten machen bei Betroffenen seelische Störungen und Hypochondrie aus

LUDWIGSBURG: Die Ursache vieler vermeintlicher Umweltkrankheiten liegt nach Überzeugung von Therapeuten in der Psyche der Patienten.

Bei den meisten von ihnen seien die körperlichen Symptome wie Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Hautveränderungen und Haarausfall mit psychischen Störungen und einer Neigung zur Hypochondrie verbunden, berichtet Hermann Ebel von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN). Betroffen seien häufig Frauen Mitte 40, gebildet, wohlhabend und scheinbar sorgenfrei. Die Ursachen für ihre Beschwerden sehen sie nach



Viele Frauen führen ihr Leiden auf Umweltprobleme zurück.

Angaben des ärztlichen Direktors der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Ludwigsburg in einer ganzen Palette von Umweltgiften: Amalgamfüllungen, Lacke, Schimmelpilze, Elektromog, Abgase, Formaldehyd und Holzschutzmittel.

Picken Krankheiten heraus

Die Patientinnen sind nach Angaben der Experten auf das Thema Umweltgefahren fixiert, weisen von vornherein Zweifel an ihren Krankheitsvorstellungen zurück und picken sich aus Medienberichten gezielt das heraus, was ihr Weltbild festigt. Der Fachausdruck dafür sei umweltbezogene somatoforme beziehungsweise funktionelle Störung. Nach Angaben des DG-

PPN-Präsidenten Max Schmauss kommen solche Beschwerden fast ausschliesslich in westlichen Industriestaaten vor. «In ärmeren Ländern spielen sie keine Rolle, obwohl hier die Umweltverschmutzung oft ein noch grösseres Problem darstellt», sagte Schmauss. Das deute darauf hin, dass dieses Phänomen an bestimmte kulturelle und soziale Voraussetzungen gebunden sei. Trotzdem seien die Patienten keine eingebildeten Kranken, betonte Schmauss. Sie litten unter ihren Beschwerden genauso wie Patienten mit organischen Krankheiten. Etliche seien vorübergehend oder dauerhaft arbeitsunfähig. Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie sei daher, dass die Störungen ernst genommen würden.

BUCH-TIPP

Endlich leben!



«Soll das etwa alles gewesen sein?» fragen sich viele Menschen angesichts der täglichen Routine. Die Autorin zeigt auf, wie man diese Monotonie überwinden und zu einem Leben in Fülle und zu innerer Zufriedenheit gelangen kann. Das Buch ist ein Ratgeber der Mut auf Neues macht. «Ich will endlich leben! Schluss mit Monotonie und Routine» (Bild) von Christine Gottwald ist im Ueberreuter Verlag erschienen.

www.lkk.li

JETZT & IN ZUKUNFT...!

Liechtensteinische Krankenkasse
Zollstrasse 3 FL-9494 Schaan
Tel. 239 70 70 Fax 239 70 79