

Schnarchen – ein weit verbreitetes Geräuschphänomen

Schnarchen ist relativ häufig und gekennzeichnet durch laute Atemgeräusche der oberen Luftwege während des Schlafs. Etwa 60 Prozent aller Männer über 50 Jahren schnarchen. Das Schnarchen ist nicht nur eine nächtliche Ruhestörung für andere, sondern stellt in manchen Fällen für den Schnarcher selbst ein Gesundheitsrisiko dar.

Wie entstehen Schnarchgeräusche?

Hauptursache für das Schnarchen ist ein teilweiser Kollaps des Weichteilgewebes im mittleren und unteren Rachenraum. Das Schnarchen selbst entsteht dadurch, dass der Luftstrom die erschlafften Weichteilgewebe in Schwingung versetzt.

Während der Wachzeiten verhindert die Muskelspannung den Kollaps des Weichteilgewebes, so dass die Luft ungehindert durch die Atemwege streifen kann.

Im Schlaf lässt die Spannkraft der gesamten Körpermuskulatur nach; somit erschlaffen auch alle an der Atmung beteiligten Muskeln und die Muskulatur der oberen Luftwege, was einer Verengung des Rachens (Muskelschlauch aus zahlreichen Muskelpaaren bestehend) gleich kommt. Bei den meisten Menschen hat diese Verengung keine negative Auswirkung auf die Atmung im Schlaf. Bei manchen Menschen jedoch ist der Verlust der Muskelspannung im Rachenraum so groß, dass die Atmung beeinträchtigt und der Schlaf damit zu einem gesundheitlichen Risikofaktor wird.

Die reduzierte Spannkraft der Muskulatur des Rachenraumes ermöglicht das Schwingen des weichen Gaumens (Gaumensegel und Zäpfchen) im Luftstrom als Auslöser des charakteristischen Schnarch-Geräusches. Meist passiert dies beim Einatmen, in einigen Fällen jedoch auch beim Ausatmen. Die Lautstärke hält sich meist mit 17-26 Dezibel (entspricht dem Aggregat eines Kühlschranks) in Grenzen, wird ab 40 dB deutlich störend und kann Spitzen bis zu 90 dB (die Geräuschkulisse eines LKW) erreichen.

Beim einfachen Schnarchen bleibt der Luftstrom aufrecht; das Rachen- und Gaumengewebe kollabiert nicht komplett, sondern vibriert aufgrund der entstehenden Luftturbulenzen. Atemrhythmus und Schlafqualität sind unverändert. Aus medizinischer Sicht ist ein einfacher Schnarcher jemand, der zwar jede Nacht schnarcht, aber nur, wenn er auf dem Rücken liegt und nicht durchgehend die ganze Nacht.

Obstruktives Schnarchen: Durch eine zusätzliche Enge in den oberen Luftwegen - wie sie etwa durch eine verkrümmte Nasenscheidewand, vergrößerte Rachen- oder Gaumenmandeln, Nasenpolypen und einen, im Verhältnis zur Zunge, verkürzten Unterkiefer (Rückbiss) entstehen kann - wird die Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft beschleunigt; dies senkt den Druck im Rachenraum und versetzt die Weichteile der Rachenwände nicht nur in Schwingungen, sondern lässt diese auch eher kollabieren. Sauerstoffknappheit und Weckreaktionen mit nachfolgender Tagesmüdigkeit können auftreten. Das kann bereits das Vorstadium oder Symptom einer schweren schlafassoziierten Erkrankung, dem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom sein.

Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom entsteht durch ein Zusammenfallen der Weichteile des Rachens während des Schlafs und ist durch einen zeitweise kompletten Verschluss der Atemwege charakterisiert, der zu einer Atempause führt. Die verminderte Sauerstoffzufuhr im Gehirn führt zu einer Weckreaktion (sog. „Arousal“), um ein Ersticken zu verhindern. Diese Reaktion ist zwar lebenswichtig, verursacht aber eine gesundheitsschädigende Schlafstörung; der Patient ist oft unausgeschlafen, körperlich erschöpft und zeigt tagsüber eine verminderte Belastbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie eine gesteigerte Reizbarkeit. Bei Männern stellen sich oft auch erektile Dysfunktionen (Potenzprobleme) ein.

Weitere Schnarch-Auslöser

Eine verlegte Nasenatmung, wie etwa bei Schnupfen (infektiös, allergisch), Nasennebenhöhlenentzündungen oder eine vermehrte Fettablagerung im Rachen- und Zungenbereich bei Übergewichtigen, bewirken ebenfalls eine Verengung der Atemwege.

Verstärkt werden diese Faktoren noch zusätzlich durch

- den Schlaf in flacher Rückenlage: hierbei kommt es zu einem Nach-hinten-Sinken der Zunge,
- zu späte und zu reichliche Abendmahlzeiten,
- abendlichen Alkoholgenuss
- Rauchen: Zigarettenrauch reizt die Mund- und Rachenschleimhaut und kann somit einen gleichmäßigen Luftstrom verhindern.
- die Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln: diese wirken auf die Muskulatur und das Atemzentrum und können bei krankhaften Schnarchern Atemstillstände hervorrufen.

Weitere mögliche Gründe sind

- das Alter: mit zunehmendem Alter lässt die Muskelspannung nach
- das Geschlecht: Etwa dreißig Prozent der Menschen - auf die Gesamtbevölkerung bezogen - schnarchen. Im mittleren Lebensalter schnarchen mehr Männer, aber mit zunehmendem Lebensalter steigt der Anteil der schnarchenden Frauen. Männer schnarchen häufiger als Frauen, wobei angenommen wird, dass dies auf das Fehlen des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron zurückzuführen ist. Progesteron verhindert die Erschlaffung der Atemmuskeln und stimuliert den Atemtrieb.
- Schilddrüsenunterfunktion
- eine deutlich vergrößerte Zunge oder andere anatomische Veränderungen, die den Luftstrom behindern.

Welche Folgen kann das Schnarchen haben?

Schnarchen ohne Atemstörung kann durch das Schnarchgeräusch partnerschaftliche Schlaf- und Beziehungsstörungen verursachen.

Schnarchen mit Atemstörung (obstruktives Schnarchen und Schlafapnoe-Syndrom) kann durch die Störung des normalen Schlafs und durch Sauerstoffmangel ernstzunehmende Gesundheitsstörungen wie zum Beispiel morgendliche Kopfschmerzen, ausgeprägte Tagesmüdigkeit, Bluthochdruck, Herz-Lungen-Erkrankungen und sexuelle Funktionsstörungen verursachen, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht sich!

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Ganz allgemein gilt folgende Faustregel: Jedes laute Schnarchen, das einen selbst weckt oder die Umgebung stört deutet auf ein medizinisches Problem hin, das man bei einem Arzt abklären und gegebenenfalls behandeln lassen sollte.

© 2004, René Schnalzer, Graz

TerraSyn® Med - Bausteine des Lebens

Was vergessen?

TerraSyn® Med Memory
bringt wieder Farbe in Ihre grauen Zellen!

Bei Konzentrationsstörungen, eingeschränkter Gedächtnisleistung, eingeschränkter Konzentrationsleistung. **» mehr**

NEWSLETTER

hier abonnieren
aktuelle Ausgabe

Snoreeze® Rachenspray



Nährstofffibel anfordern



Echinacin® - 8 + 4 + 4



Hilo-Comod® Augentropfen



Vita-Pos® Augensalbe



Vitamin C Spezialkosmetik

