

SELBSTHILFE SCHLAFAPNOE / ATEMSTILLSTAND e.V.

in 45289 Essen, Deipenbecktal 171, Tel. 02 01 / 57 06 57 und Fax / 57 27 98

Ist Schnarchen bei jungen Leuten schon kritisch für die eigene Gesundheit?

Schnarchen in jungen Jahren ist meist der Beginn einer eigenen Karriere zur Schlafapnoe = Atemstillstand im Schlaf! Aber nicht zwingend!

Wenn jedoch beobachtet wird, dass das Schnarchen beginnt sehr unregelmäßig zu werden, sollte gehandelt werden! Unregelmäßig bedeutet verschiedene Höhenlagen der Geräusche, aber auch besonders immer wieder kehrende Atemaussetzer von länger als 10 Sekunden. Im Volksmund spricht man auch schon mal vom „Schnarchen mit Nachgeschmack“! Das ist das Geräusch, wenn sich der Schlund wieder öffnet und besonders viel Luft plötzlich in die Lungen strömt. Manchmal merkt das sogar der Schläfer, er wacht ganz kurz auf.

Das habituelle, rhythmisch gleichbleibende Schnarchen allein, sorgt für eine verminderte Sauerstoffaufnahme, jedoch ist das meist nicht besonders kritisch.

Objektivität und damit Sicherheit in der Beurteilung bringt ein Besuch bei solchem niedergelassenen Mediziner, der die Möglichkeit hat eine „Vorstufen-Diagnose“ zur Schlafapnoe durchzuführen. Ist der Zustand schon kritisch, findet dieser schnell einen Weg, um in ein Schlaflabor einzuweisen. Erst dort erfolgt die endgültige und qualifizierte Diagnose.

Gegen das reine belästigende Schnarchen gibt es beim manchen HNO-Arzt kleine chirurgische Eingriffe, die das Geräusch für einige Jahre abstellt. Auch sind Mundspangen bekannt, die dagegen helfen. Wir müssen aber ganz klar darauf aufmerksam machen, dass die oben genannte Karriere weitergeht, doch das typische Symptom großteils durch den Eingriff ausgeschaltet wird. Deshalb raten wir im Zeitraum von wenigen Jahren unbedingt die auch zuvor genannte Vorstufen-Diagnose durchführen zu lassen, um eine objektive Übersicht über die Gesundheitsgefährdung durch den Atemstillstand im Schlaf zu behalten.

Bei jungen Leuten, die Schlafapnoe haben, haben wir ein etwas anderes Verständnis als die Mehrheit der Mediziner. Diese wollen fast immer mit der sehr wirksamen nCPAP-Therapie versorgen.

Nach meiner Auffassung – auch mancher Andere denkt so - muß man aber besonders bei jungen Leuten die **soziale Komponente** nicht aus dem Auge lassen. Denn auch die gut funktionierende Ehe / Gemeinschaft ist wichtig für den aktiven Schnarcher und passiven Mitschläfer. Wir raten daher mit dem Mediziner im Schlaflabor nach Kenntnis der Schwere der Apnoe auch über kleine, manchmal zeitüberbrückende Lösungen nachzudenken.

Da haben wir ein Merkblatt über die von uns so genannten „kleinen Lösungen und Alternativen“ zur Schlafapnoe. Diese haben nicht den gleich sicheren Erfolg wie nCPAP, doch sollte man sie mit in die Therapieüberlegung einbeziehen.

Legen Sie dem Mediziner doch einfach diese Empfehlung vor, vielleicht kann er sich diesem Gedanken anschließen.

Hans D. Weitermann