



## Was hilft gegen mein Schnarchen?

Weil ich schnarche, bekommt meine Frau nachts kaum ein Auge zu und flüchtet regelmäßig ins Nebenzimmer. Nasenpflaster aus der Apotheke habe ich bereits erfolglos ausprobiert. Welche Möglichkeiten gibt es noch, damit nachts endlich Ruhe herrscht?

(Rainer F. aus Erlangen)

### VISITE

Es antwortet Dr. Maximilian Traxdorf, Oberarzt in der HNO-Klinik des Universitätsklinikums Erlangen.

Durch die im Schlaf eintretende Entspannung kommt es zum Erschlaffen der Muskulatur im Bereich der oberen Atem- und Speisewege, was zu Gewebsvibrationen, also dem Schnarchgeräusch, führt. Männer im mittleren Lebensalter sind am häufigsten betroffen. Weitere Ursachen sind anatomische Veränderungen, zum Beispiel eine Verkrümmung der Nasenscheidewand, Übergewicht, abendlicher Alkohol- und Nikotinkonsum sowie hormonelle Einflüsse. Schnarchen kann als eigenständiges, harmloses Phänomen auftreten, aber auch als Symptom einer ernstzunehmenden Erkrankung. Neben einer HNO-ärztlichen Untersuchung wird daher oft eine ambulante Screening-Diagnostik zum Ausschluss einer schlafbezogenen Atmungsstörung empfohlen. Beim reinen Schnarchen handelt es sich jedoch nicht um eine Erkrankung im engeren Sinn. Deshalb besteht auch keine medizinische Grundlage zur Behandlung. Mit den teilweise erheblichen Belastungen der Bettpartner und dem damit verbundenen Leidensdruck lässt sich eine

Therapie jedoch rechtfertigen. Dazu können auch chirurgische Verfahren zählen. Grundsätzlich empfehlen wir, vor allem abends auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, und raten übergewichtigen Patienten zu einer Reduktion des Körpergewichts. Tritt das Schnarchen vor allem in Rückenlage auf, ist die Verwendung einer Rückenlageverhinderungsweste ratsam. In manchen Fällen kann auch eine Unterkiefer-Protrusionsschiene helfen. Eine HNO-ärztliche Untersuchung gibt eine erste Auskunft über die potenziellen Entstehungsorte des Schnarchens und kann u. a. klären, warum zum Beispiel ein Nasenpflaster nicht den gewünschten Effekt erbracht hat.

### INFO

Schicken Sie uns Ihre Fragen:  
gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de,  
per Post: Uni-Klinikum Erlangen,  
Redaktion „Gesundheit erlangen“,  
Krankenhausstraße 12,  
91054 Erlangen