

Presse-Mitteilung vom 12.03.2009

Download von www.kuhlemann.de

© 2009 • Dr.med.Ulf Kuhlemann

Veröffentlicht am 12.03.2009 in
der Hessisch-Niedersächsischen Allgemeinen (HNA)

Friedrich-Ebert-Straße

Die Erlebnismeile

SPEZIAL | THEMA 12. März 2009

www.hna.de/magazin



Ein Leben ohne Schnarchen

Expertentipp von Dr. Ulf Kuhlemann

Schnarchen führt nicht selten zu negativen Auswirkungen auf die Beziehung, es kann auch Vorbote von ernsthaften, manchmal lebensbedrohlichen Krankheiten sein. „In Deutschland schnarchen circa sechzig Prozent aller Männer und vierzig Prozent aller Frauen über sechzig Jahre“, berichtet Dr. Kuhlemann, HNO-Facharzt und Belegarzt am Roten Kreuz Krankenhaus Kassel. Auch bei jüngeren Menschen und Kindern kann es im Schlaf zu den lauten Atemgeräuschen der oberen Luftwege kommen.

Nicht warten bis der Arzt kommt

Die Palette des Schnarchens reicht vom harmlosen Gelegenheitsschnarcher bis



Moderne Technik: Der Einsatz eines Lasers ist gerade bei der Nasen- und Gaumenchirurgie eine bewährte Methode für einen schonungsvollen und schnell heilenden Eingriff.

zum „apnoischen Schnarcher“, bei denen es oft zu gefährlichen Absenkungen der Sauerstoffsättigung im Blut kommt. Erste körperliche Auswirkungen regelmäßigen Schnarchens sind meist Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit. Im weiteren Verlauf zeigen sich Erschöpfungszuständen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Im schlimmsten Fall kann Schnarchen Ursache für Schlaganfall und Herzinfarkt sein. „Wenn Sie bei Ihrem Partner Atemaussetzer während des Schnarchens bemerken, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen“, warnt Dr. Kuhlemann. Eine Schlaflabordiagnostik hilft über den Umfang des Schnarchens aufzuklären.

Operative Möglichkeiten

„Neben internistischen und neurologischen Ursachen sowie Kieferfehlstellungen liegen sehr oft operativ korrigierbare Ursachen des Schnarchens im HNO-Bereich vor“, so Dr. Kuhlemann. Häufigste, operativ korrigierbare Ursachen sind zu enge anatomi-



HNO-Spezialist für Schnarchoperationen: Dr. med. Ulf Kuhlemann ist seit zehn Jahren Belegarzt im Roten Kreuz Krankenhaus Kassel.

Fotos: Alt

sche Verhältnisse in der Nase, ein zu schlaffes Gaumensegel oder ein zu großes Zäpfchen. Nicht selten treffen mehrere Faktoren zusammen, die sich dann gleichzeitig operativ beheben lassen. „Nach Begrädigung einer verbogenen Nasenscheidewand, nach Abtragen von Polypen oder Schleimhautschwellungen in der Nase und einer operativen Behandlung, unter Umständen auch laserchirurgisch, geht es den meisten Patienten schlagartig besser“, weiß Dr. Kuhlemann aus seiner langjährigen Erfahrung. Eine gleichzeitige Gewichtsabnahme, der Verzicht auf Schlafmittel und Alkohol

reduzieren das Schnarchen ebenfalls erheblich.

Lebensqualität durch gesunden Schlaf

Viele der Schnarchsymptome lassen sich durch operative Eingriffe im HNO-Bereich komplett beheben. Eine fachkundige und ausführliche Beratung klärt nicht nur auf, sondern zeigt den Betroffenen und ihren Angehörigen Wege zu einem gesunden Schlaf. Getrennte Schlafzimmer, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen gehören dann nicht selten der Vergangenheit an. (pha)