

## Presse-Mitteilung vom 28.01.2011

Download von [www.kuhlemann.de](http://www.kuhlemann.de)

© 2011 • Dr.med.Ulf Kuhlemann

Veröffentlicht am 28.01.2011 in der Hessisch.-Niedersächsischen Allgemeinen in der Sonderbeilage "Gesundheit 2011"

## Gesünder Schlafen

Schnarchen kann Zeichen für Schlafapnoe sein

**E**ine behinderte Nasenatmung führt häufig nicht nur zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sie kann auch Ursache für gesundheitliche Beschwerden, insbesondere für Probleme beim Schlafen durch Schnarchen, sein. Etwa 30 Millionen Deutsche leiden unter diesen Problemen.

### Gesundheitsgefährdung

Wenn der Betroffene nachts schnarcht, liegt der Partner daneben oft wach. Schnarchen führt aber nicht nur zu negativen Auswirkungen auf die Beziehung. Es kann auch Verbote von ernsthaften, manchmal lebensbedrohlichen Krankheiten sein.

Wenn das harmlose Gelegenheitsschnarchen mit immer mehr Atemaussetzern abwechselt, spricht der Fachmann von einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Dann drohen ohne Therapie neben Konzentrationsstörungen und Tagesmüdigkeit auch schwerwiegende Komplikationen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Eine fachärztliche Untersuchung durch den Hals-Nasen-Ohren-Arzt gibt Aufschluss über Ursachen, die sich operativ korrigieren lassen. Dazu gehört beispielsweise eine ver-

bogene Nasenscheidewand oder ein vergrößertes Zäpfchen. Bei Atemaussetzern während des Schlafens ist eine umfassende Untersuchung in einem Schlaflabor anzuraten.

Ohne eine frühzeitig beginnende Therapie kommt man vermutlich später um das nächtliche Tragen einer Sauerstoffmaske nicht mehr herum, sagt Dr. Ulf Kuhlemann.

„Lassen Sie es nicht soweit kommen“, warnt der Facharzt. Sofern Veränderungen der Nase, des Gaumensegels oder des Zäpfchens vorliegen, die zu einer Einengung der Atemwege führen, kann eine Operation als dauerhafte Lösung sinnvoll sein.

### Nasenatmung verbessern

Ziel ist es, die Nasenatmung zu optimieren, beispielsweise durch Begradigung der Nasenscheidewand beziehungsweise Verkleinerung der Nasenmuschel. Parallel dazu wird oftmals die Schnarchsymptomatik durch gegebenenfalls laserchirurgische Behandlungen des Gaumensegels / Zäpfchens erreicht. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen eine Verbesserung der Nasenatmung und infolge der Behandlung des Gaumensegels / Zäpfchens auch der Schnarchprobleme. (nh)



Aufklärung: Dr. Kuhlemann erläutert in einem Gespräch die Behandlungsmöglichkeiten und im Fall einer OP-Indikation die Vorgehensweise, hier mit Mitarbeiterin Eva Maikranz. Fotos: Polk