Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 71 (1993)
Heft: 1

Artikel: Schnarchen : manchmal ein Gefahrensignal
Autor: Michaelis, Eva
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721276

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

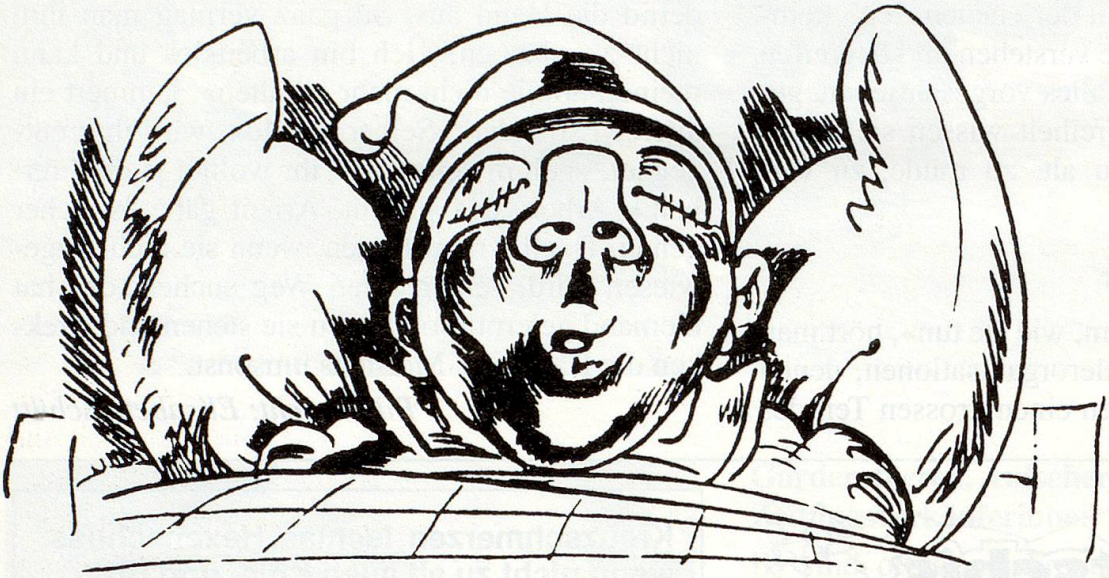
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schnarchen
manchmal ein Gefahrensignal



Der gute Fritz hat wieder Ruh, und macht seine Augen zu. – Doch dann setzt sein Schnarchen ein, für die Gattin welche Pein! (Frei nach Wilhelm Busch) Illustration aus «Max und Moritz»

Weit verbreitet und störend für den Partner und die Partnerin, dazu ein Übel mit ästhetischem Aspekt, manchmal gar ein Sujet für Witze: das Schnarchen. Wie ihm beizukommen wäre, daran scheiden sich die Geister von Ärzten und Betroffenen. Doch in manchen Fällen ist Schnarchen nicht bloss ein unangenehmes Schlafzimmergeräusch, sondern ein ernstzunehmendes Gefahrensignal.

Der berühmte Wiener Gynäkologe Knaus hat Schnarchen eine «nächtliche Geissel» genannt, die «ursprünglich gehegte Sympathien zum Erlöschen» bringe. Als Kapazität in Frauen- und Ehefragen hat Knaus sogar eine Art Maulkorb erfunden, der das Schnarchen – und damit wohl auch das dauernde Lamentieren seiner Patientinnen – zum Schweigen bringen sollte. Keine unnütze Spielerei übrigens, denn immerhin scheinen viele der «Schnarcher-Ehen» vor dem Scheidungsrichter zu landen.

Ratschläge sind wohlfeil

Im Normalfall ist der weitverbreitete Störenfried tatsächlich nur unangenehm und wird von der Medizin als rein mechanischer Vorgang angesehen: Bei bestimmten Schlafhaltungen beginnen das weiche Gaumensegel und Teile des Rachens zu schwingen, wodurch beim Atmen das bekannte, schnarrende Geräusch entsteht. Als Ursache für dieses Phänomen werden neben der durch Schnupfen verstopften Nase auch Verbiegungen der Nasenscheidewand, Schwellungen der Gaumenmandeln, chronischer Rachenkatarrh, Kieferanomalien oder Nasenpolypen genannt.

Auch der «Rezepte» gegen das Schnarchen gibt es viele, ein eigentliches Heilmittel jedoch nicht. Der eine Experte rät dazu, hinten im Pyjama eine Holz-

kugel einzunähen (weil Leute, die auf dem Rücken schlafen, besonders zum Schnarchen neigen); ein anderer spricht von operativer Begradigung der Nasenscheidewand, und ein Dritter würde das Halszäpfchen entfernen; am humansten scheint noch der Rat an den Partner, «seinen» Schnarcher – es kann natürlich ebensogut eine Schnarcherin sein – durch Zuruf oder einen sanften Stoss in eine veränderte Schlaflage zu manövrieren. Wenn gar nichts hilft und die Nerven des strapazierten Zuhörers zu leiden beginnen, bleiben wohl nur noch getrennte Schlafzimmer. (Ich würde immerhin vorher auch noch Ohrenpfropfen ausprobieren!)

Psychologen, die sich neben Medizinern ebenfalls Gedanken zum Thema gemacht haben, aber meinen, dass Schnarchen in seinen vielfältigen, vom gemütlichen Schnurren bis zum aggressiven Knurren reichenden Formen durchaus seelisch bedingt und daher therapeutisch auf ein zumutbares Mass gemildert, wenn nicht gar behoben werden könnte. Einschlägige Resultate liegen aber scheinbar bisher nicht vor.

Schnarchen als Gefahrensignal

In den meisten Fällen zwar mühsam, doch harmlos, kann Schnarchen manchmal aber auch Hinweis auf eine echte Krankheit sein: das Schlaf-Apnoe-Syndrom, umgangssprachlich Atemstillstand genannt, von dem Männer in mittlerem Alter besonders gefährdet sind. Ein Atemstillstand entsteht entweder dann, wenn der Gehirnbefehl zum Atemholen ausbleibt (zentrale Apnoe) oder, wenn der Vorgang zwar gestartet wird, die Muskulatur zum Offenhalten der oberen Luftwege aber nicht wie üblich auf diesen Reiz reagiert (obstruktive Apnoe). Häufig treten Misch-Erscheinungen dieser beiden Ursachen auf. Zu Atemstillständen kommt es vorwiegend während der Traumphasen des Schlafes.

Bei einem Atemstillstand verringert sich der Sauerstoffgehalt im Blut, und gleichzeitig erfolgt ein Abfallen des Blutdrucks. Dies kann z.B. für Herzkranke gefährlich werden. Die Reaktion des von einer Apnoe betroffenen Schläfers ist ein kurzes, von ihm selber meist gar nicht festgestelltes Erwachen, verbunden mit einem gleichzeitigen, schnarchenden Luftholen. Wer nun mehrmals pro Nacht in dieser Weise erwacht, fühlt sich am Morgen begreiflicherweise erschöpft und zerschlagen. Die Folge davon können Reizbarkeit, Probleme mit dem Partner und am Arbeitsplatz, sogar Depressionen sein; es kann also auf die Dauer eine richtige Persönlichkeitsveränderung stattfinden.

Bei Verdacht unbedingt zum Arzt

Gerade diese Persönlichkeitsveränderung, gekoppelt mit einer Dauermüdigkeit (häufig schlafen Apnoe-Kranke buchstäblich im Stehen ein oder beim Zeitungslesen, im Tram und – ganz schlimm – beim Autofahren), sollte sehr ernst genommen werden. Wer sich den Schlaf mit Tabletten oder Alkohol zurückzuholen versucht, tut in dieser Situation genau das Falsche: nur der Arzt kann hier helfen, denn Schlaf-Apnoe ist eine Krankheit und damit von harmlosem Schnarchen weit entfernt.

Gefährdet sind in erster Linie Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Neben der unnatürlichen, bleiernen Müdigkeit klagt der Patient am Morgen auch häufig über Kopfschmerzen. Erste Abklärungen bei Schlaf-Apnoe-Verdacht kann der Hausarzt vornehmen und dann entscheiden, ob und welche Spezialärzte beigezogen werden müssen. Wenn nötig werden Patienten zur genaueren Beobachtung auch in eine «Schlafklinik» eingewiesen. Für die Behandlung werden in leichteren Fällen Medikamente genügen, wie sie in der Asthmatherapie Verwendung finden und die die Atmung stimulieren. In schweren Fällen wird die kontinuierliche Überdruckbeatmung angewendet. Dabei trägt der Patient nachts eine Atemmaske, über die ihm ein gleichbleibender Luftstrom zugeführt wird. Auch ein operativer Eingriff ist in gewissen Fällen nicht auszuschliessen.

Eva Michaelis

HOTEL THERMALBAD ** 6855 STABIO Tel. 091 / 47 15 64 / 65**
Einziges Thermalbad im Tessin mit erstklassigem Komfort
Schwefel-, Jod-, Fluorquellen
Behandlung aller rheumatischen Erkrankungen, posttraumatischer Zustände, Gelenkgicht, Hautkrankheiten u.s.w. Fango - Bäder - Thermalhallenbad (34°) - Hydrotherapie - Inhalationen. Moderne Physiotherapie unter kurärztlicher Leitung. Allen Kuren werden im Hotel sorgfältig angewendet. Sprechstunde: Montag - Freitag 8.00 – 12.00.
Schweizer Badekurort