

Albste 19.3.2009



Verein für
Homöopathie und
Lebenspflege e.V.

Schlafstörungen durch Schnarchen und Schlafapnoe-Syndrom

Die Gerstetter Homöopathen konnten für ihren März-Vortrag wieder einmal Frau Dr. Dorothea Laupheimer, Fachärztin für Kieferorthopädie, gewinnen, die auch Fachfrau für Schlaftherapie als Zahnmedizinerin ist. Das Gehirn schläft nachts nicht, sondern es werden aktiv Eindrücke aufgearbeitet. Diese wichtige Ruhfunktion bewirkt, dass die Atmung langsamer wird, die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken, die Muskelspannung vermindert sich. Der Schlaf dauert normal sechs bis sieben Stunden. Der Schlaf an sich ist nicht gleichmäßig: Es wechseln sich Phasen des Tiefschlafs mit denen des flachen REM-Schlafes ab, bei dem die Ärzte heftige Augenbewegungen feststellen können. Diese REM-Phasen scheinen für die Erholung besonders wichtig zu sein. Kommt diese Ordnung durcheinander, spricht man von Schlafstörungen, die vielfältige Ursachen haben können. Es gibt 88 verschiedene Arten der Schlafstörung. 30 Millionen Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen, acht Millionen haben einen nicht erholsamen Schlaf und 3,3 Millionen haben tagsüber einen Sekundenschlaf.

In diesem Vortrag ging's hauptsächlich ums Schnarchen und da gibt es zwei grundlegend verschiedene Formen: der ungefährliche Typus, bei dem gleichmäßig geatmet wird und bei dem allenfalls der Schlaf des Partners gestört wird. Der zweite Typ ist der, bei dem sich der zu enge Rachenraum verschließt und die Atmung unterbrochen wird. Erst der Sauerstoffmangel im Gehirn löst ein Alarmsignal aus, der Schnarcher schrickt auf und zieht mit lautem Geräusch Luft ein. Diese Form des Schnarchens heißt Schlafapnoe-Syndrom und kann mit Schlaf-Atemnot-Erkrankung übersetzt werden.

Der Schnarch-Lärm kann aber bei dieser Art bis zu 90 Dezibel betragen und damit auch beim Partner zu Gehörschäden und Krankheiten führen. Aber der Schnarcher selbst ist hochgradig gefährdet: Der Atemstillstand von bis zu 90 Sekunden, der mehrere hundertmal pro Nacht auftreten kann, gefährdet das Gehirn und kann sogar Schlaganfall und Herzinfarkt sowie in vielen Fällen Hypertonie auslösen. Dazu kommt die Tagesschläfrigkeit mit Sekundenschlaf und bis 7-fach erhöhtem Unfallrisiko. Auch Depressionen und Aggressionen sind stark vermehrt. Kurz: Die Lebensqualität (auch durch Libidoverlust) und die Lebenserwartung werden deutlich verringert und man altert auch schneller. Der Schnarch-Ton kommt durch die Muskelentspannung im Rachen- und Schlundraum zustande und wird durch Alkoholkonsum, Geschlecht (Männer) und Vererbung, vergrößerte Mandeln, Fettablagerungen und auftrainierte Muskelmasse begünstigt, da durch die Verengung die Luft mit einer hohen Geschwindigkeit geatmet wird und so die Weichteile zu flattern beginnen.

Bei vielen Formen des Schnarchens und des Zähneknirschens kann der Kieferorthopäde

mit einer speziellen Zahnschiene helfen. Bei vielen Schnarchern hilft der HNO-Arzt mit einer Untersuchung durch ein tragbares Überwachungsgerät oder im Schlaflabor, auf die oft eine nächtliche Beatmung durch eine Überdruckmaske erfolgt. Einige Tipps allgemeiner Art sind: Übergewicht reduzieren, mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen, Seitenlage; kein Alkohol, Nikotin und größere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen, keine Beruhigungs- und Schlafmittel; Vollwertkost, basenbetont mit viel Obst und Gemüse, viel

Bewegung. Medikamentös lässt sich diese Form der schweren Schnarch-Schlafstörung nicht behandeln, in einigen Fällen kommt noch ein chirurgischer Eingriff evtl. auch beim Kieferchirurgen in Frage.

Dieser sehr ausführliche und in die Tiefe des Themas gehende Vortrag ließ keine Fragen mehr offen und Ingrid Schabel, die Vorsitzende des Vereins bedankte sich herzlich bei der Referentin. Sie wies noch auf den nächsten Vortrag über „Bachblüten“ am 3. April hin, den HP Erwin Schürle halten wird.