

HZ 23.03.2019

Schlafstörungen durch Schnarchen

Homöopathen mit einem Vortragsabend

GERSTETTEN. Die Gerstetter Homöopathen konnten für ihren März-Vortrag wieder einmal Expertin 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 Ruhefunktion 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.

Der Schnarch-Ton kommt durch die Muskelentspannung im Rachen- und Schlundraum zustande und wird durch Alkoholkonsum, Geschlecht (Männer) und Vererbung, vergrößerte Mandeln, Fettablagerung 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. Der in die Tiefe gehende Vortrag ließ keine Fragen mehr offen, und Ingrid Schabel, die Vorsitzende des Vereins, dankte der Referentin.