

Nicht auf die leichte Schulter nehmen: Das Schnarchen - Ein weit verbreitetes Problem



Dr. Carsten Guse

Mit **Schnarchen** oder **Rhönchopathie** bezeichnet man die Schlafstörung, bei der ein knatterndes Geräusch in den oberen Atemwegen eines schlafenden Menschen erzeugt wird. In der Schlafmedizin spricht man auch vom **Upper Airway Resistance Syndrom (UARS)**, bei dem im Gegensatz zum **obstruktiven Schlafapnoesyndrom (OSAS)** nur ein zeitweiliger Verschluss der oberen Atemwege vorliegt. Beides kann zu Hypoxie (Sauerstoffmangel), Arousals (Aufweckreaktionen) und in deren Folge zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen führen. Mit zunehmendem Alter schnarchen rund 60% der Männer und 40%

der Frauen. Im jüngeren Alter liegen diese Zahlen erheblich niedriger.

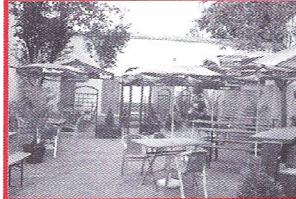
Beim Schnarchenden liegt generell eine Blockade der Atemwege vor. Meist schwingt das infolge der Entspannung des Körpers im Schlaf erschlaffte Gaumensegel flatternd im Sog der Atemluft. Schnarchen kann auch mit Allergien einhergehen. Auch Übergewicht oder genetische Veranlagung können dafür verantwortlich sein, dass eine anatomische Besonderheit vorliegt, die das Schnarchen letztlich bewirkt.

Ebenso fördert Alkoholkonsum oder die Einnahme von Beruhigungsmitteln, Schlafmitteln, Tranquilizern und Psychopharmaka die Erschlaffung des Gaumensegels und somit den Vorgang des Schnarchens.

Das Schnarchen kommt in verschiedenen Ausprägungen vor. So gibt es Personen die nur gelegentlich schnarchen, z. B. bei einem Schnupfen, andere Personen schnarchen nahezu jede

Einzigartig in Franken + Bayern

Canadianer Cafe-Bar-Restaurant



An sonnigen Tagen
lädt unser Biergarten
zu schönen Stunden
im Freien ein.

Genießen Sie eine angenehme Zeit mit
kanadischer Gastlichkeit

HAPPY HOUR
Täglich 19 bis 24 Uhr

Alle Cocktails
nur **3,90 €**

FUSSBALL-EUROPAMEISTERSCHAFT

bei uns auf Großbildschirm
(bei schönem Wetter im Biergarten)

Gerne richten wir auch Ihre Festlichkeit
bis zu 30 + 40 + 80 Personen aus.
(Ab 15 Personen auch außerhalb
unserer Öffnungszeiten)
- Rufen Sie uns einfach an -

WIR FREUEN UNS AUF IHREM BESUCH

Städtlerstraße 6 - 91154 Roth

Telefon: 09171 - 8 25 60 50

info@canadianer.de - www.canadianer.de

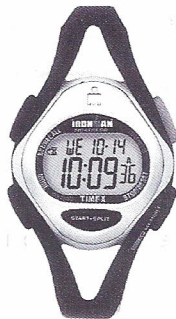
**SUPER-
SERVICE**

vom
10. - 13. Juli
beim
**Quelle
Challenge**


TIMEX

IRONMAN
SLEEK

64,90 €



Nur an unserem Stand in der Stadthalle
hat **TIMEX** alle lieferbaren Uhrbänder dabei.
Nutzen Sie diese Gelegenheit und kaufen
Sie auch dann, wenn Sie es erst später be-
nötigen.

Wir testen die Wasserdichtigkeit Ihrer Uhr

JUWELIER
AM SCHLOSS

Hartmut Bayerlein

MEISTERBETRIEB • SCHMUCK + UHREN

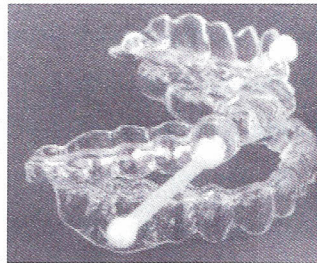
Städtlerstraße 1 / Ecke Hauptstraße
91154 Roth Tel.: 09171/62266

Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Nacht verbunden mit zum Teil sehr lauten, stark störenden Schnarchgeräuschen. Eine ständig verstopfte Nase, z. B. durch eine verkrümmte Nasensecheidewand kann möglicherweise eine Ursache des Schnarchens darstellen. Das Schlafapnoe-Syndrom ist häufig von heftigen Alpträumen begleitet. Bei einer Schlafapnoe erleidet der Schlafende einen massiven Sauerstoffmangel. Es kommt zur Ohnmacht, die der Körper durch Adrenalinausschüttung zu verhindern versucht: Die Muskeln spannen sich an und der Betroffene wacht nach Luft ringend und mit starkem Herzklopfen auf. Die Folgen des Schnarchens bestehen darin, dass Schnarchende häufig keinen erholsamen Schlaf haben, da die Schnarchzyklen vor allem in den wichtigen Traum- und Tiefschlaf-

phasen vorkommen. Abgeschlagenheit, Nervosität und Müdigkeit auch nach langem Schlaf sind im Wachzustand die Folge. Schwerwiegendere Schnarchleiden können, sofern sie langfristig auftreten und nicht erkannt werden, Beeinträchtigungen am Herz und Kreislauf-



system (Bluthochdruck), mit Erhöhung des Infarkt- und Schlaganfallrisikos nach sich ziehen.

Es besteht eine ganze Reihe verschiedener Mög-

lichkeiten der Behandlung. Fragen Sie Ihren HNO-Arzt oder Zahnarzt.

Eine Möglichkeit wäre die im Bild dargestellte Antischnarchschiene *Silensor*, die jeder Zahnarzt herstellen kann.

Dr. med. dent Carsten Guse,
MSc (Master of Science Orale
Chirurgie), Städtlerstraße 1,
91154 Roth