

Presseinformation

Versteckte und reale Gefahr

Wer jahrelang schnarcht, gefährdet seine Gesundheit – und die des Bettpartners

Schnarchen wird gesellschaftlich gern mal auf die Schippe genommen und das nächtliche Sägewerk parodistisch zum Besten gegeben. Wirklich lustig ist Schnarchen jedoch in den meisten Fällen nicht. „Schnarchen ist ein Symptom, das gesundheitsgefährdend werden kann“, sagt Dr. med. Winfried Hohenhorst, Chefarzt der Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie, Essen und u.a. Spezialist für konventionelle und operative Behandlungsmöglichkeiten bei schlafbezogenen Atmungsstörungen. Aus seiner langjährigen Erfahrung weiß er, dass sich aus einem lästigen Schnarchen eine Schlafapnoe entwickeln kann.

Bei einer Apnoe (*apnoia*, griech. = Nicht-Atmung) verengen sich die Atemwege, die Luftzufuhr zur Lunge wird unterbrochen und es kommt zu Atemaussetzern. Das Gehirn sendet dann ein Aufwachsignal (Arousal), um das Erstickten im Schlaf zu verhindern. Unentdeckt und unbehandelt führt die Schlafapnoe zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und Depressionen. Nach neuesten Untersuchungen erhöht sich auch das Risiko an Demenz zu erkranken. *

Ist mein Schnarchen gefährlich?

Dem Schnarchen sollte man mehr Beachtung schenken, rät Dr. Hohenhorst, denn: „Wenn sich Schnarchen verstärkt, kann sich auch vor der Schlaf-Apnoe schon eine Atemflussstörung entwickeln, bei welcher zu wenig eingeatmet wird. Man kann und sollte prophylaktisch versuchen, sein Schnarchen nicht krankhaft werden zu lassen.“ Dies gelingt zum Beispiel durch Gewichtsreduktion und den Verzicht auf Rauchen und Alkohol. Es ist ratsam, auch schon in jüngeren Jahren Warnsignale ernst zu nehmen, denn mit zunehmendem Lebensalter wird es schlimmer. Außerdem sind fast doppelt so viele Männer als Frauen betroffen. Grundsätzlich gilt: ist der Nachtschlaf nicht erholsam oder der Bettpartner gestört, dann sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Immer noch gehen zu wenig Menschen wegen Schnarchen und Tagesmüdigkeit zum Arzt. Das Schlaf-Apnoe-Syndrom ist sehr gut behandelbar; die größte Gefahr birgt, dass es unentdeckt bleibt.

Erste Hinweise, ob das Schnarchen krankhaft oder nur lästig ist, liefern zum Beispiel Apps. „Dieses Screening kann ich empfehlen“, betont Chefarzt Hohenhorst, „Die KI-gestützten Anwendungen analysieren die Intensität des Schnarchens von harmlos bis kritisch, so dass man schon einen Hinweis darauf hat, ob man dies ärztlich abklären sollte. Es gibt sogar eine App, die Rückschlüsse auf den anatomischen Geräuschgenerator zulässt, also die Entstehung des Schnarchens ergründet.“

Auch der Bettpartner ist gefährdet

Wichtig ist neben dem eigentlichen Schnarcher auch den Bettpartner im Blick zu haben! „Hier liegt die versteckte Gefahr eine Schlafstörung zu entwickeln, denn der Schlaf ist definitiv nicht erholsam, wenn man neben einem Partner schläft, der an die Geräuschkulisse einer Bahnstrecke heranreicht. Dieses Thema und seine psychosozialen Folgen werden völlig vernachlässigt“, warnt Hohenhorst.

Presseinformation

In diesen Fällen ist es keine Seltenheit, dass die Partner von starken Schnarchern oder unbehandelten Schlafapnoikern selbst Ein- und Durchschlafstörungen entwickeln.

Was rät der Schlafmediziner, um dies zu vermeiden? „Es gar nicht so weit kommen lassen!“, sagt Dr. Hohenhorst, „Krankhaftes Schnarchen klingt häufig anders als lästiges Schnarchen – und es stört auch deutlich mehr. Es ist lauter und unrhythmischer. Beobachten Sie das Schnarchverhalten und reagieren sie gegebenenfalls rechtzeitig. Sonst sind mitunter zwei Menschen krank.“

Nicht vergessen sollte man das kindliche Schnarchen und die kindliche Schlafapnoe. Im Gegensatz zum Erwachsenen können über 80% der Kinder durch eine Polypen-OP oder Verkleinerung der Mandeln davon befreit werden. Winfried Hohenhorst: „Ein dauerhaft schnarchendes Kind ist nicht gesund und es empfiehlt sich, ärztlichen Rat zu suchen.“

Dr. Winfried Hohenhorst ist einer von vier Tagungspräsidenten der **32. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)**, die vom 14.-16. November 2024 in der Messe Essen stattfindet. Das Thema Schlafapnoe wird dort auch in zahlreichen Beiträgen abgebildet und neue Entwicklungen werden diskutiert. Am Samstag, den 16.11. 2024 beantwortet Dr. Hohenhorst gemeinsam mit weiteren Schlafexperten zu diesem und anderen Themen der interessierten Öffentlichkeit Fragen beim **Patientenforum** der DGSM. Die Veranstaltung beginnt 10.30 Uhr in der Messe Essen, ist kostenfrei zugänglich und wird gleichzeitig live auf YouTube übertragen. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier online](#).

Medienschaffende sind herzlich eingeladen über die Themen des Kongresses zu berichten! Weitere Pressemitteilungen finden Sie hier auf der [Presseseite des Kongresses](#).

**Quelle: Pressemitteilung „Schlafapnoe-Behandlung kann Demenzrisiko minimieren“ <https://dgs-m-kongress.de/allgemeine-informationen/presse>*