

Afrika	Asien	Nordamerika	Mexiko-Stadt
Casablanca 19°	Bangkok 30°	Chicago 13°	Rio de Janeiro 31°
Dakar 26°	Delhi 29°	Los Angeles 21°	São Paulo 24°
Johannesburg 30°	Hong Kong 19°	New York 14°	Panama City 29°
Kairo 26°	Manila 30°	San Francisco 9°	Quito 15°
Kapstadt 27°	Mumbai 30°	Washington DC 17°	Sucre 10°
Lagos 32°	Peking 5°	Lateinamerika	Ozeanien
Nairobi 24°	Tokio 13°	Bogotá 17°	Auckland 17°
Freetown 29°	Hangzhou 13°	Buenos Aires 31°	Papeete/Tahiti 28°
Luanda 29°	Guangzhou 21°	Havanna 31°	Sydney 23°

Bolli
 FASSUNGSLOS
 BERATUNG
 KREATION
 SERVICE
 EXPERTISEN
 Bolli Goldschmied
 Atelier für individuellen Schmuck
 Multergasse 20 | 9000 St. Gallen
 www.bolli-goldschmied.ch

etwa -1 Grad in St. Gallen und 2 Grad am Bodensee.
Aussichten: Morgen Mittwoch und am Donnerstag bleibt es abgesehen von Nebelfeldern im Flachland und ein paar Wolkenfeldern meistens sonnig. Mit schwachem Südwest- bis Westwind steigen die Temperaturen auf etwa 4 bis 6 Grad. Am Freitag ziehen im Laufe des Tages dichtere Wolken durch, es bleibt aber trocken.

3500 m	NO	20
2500 m	NO	20
1500 m	NO	10
Nullgradgrenze		
Schneefallgrenze		
Nebelobergrenze		
Geburtstag		Namenst
Cixi	Jacques Chirac	Christine Jutta Kirstin

Ratgeber

Bei Schnarchen immer gleich an Schlafapnoe denken?

Gesundheit Meine Frau sagt, dass ich (56) nachts immer mal relativ laut schnarche, mit zunehmender Häufigkeit. Mir selber ist das natürlich nicht bewusst, und mich dünkt auch, dass ich einen guten Schlaf habe und tagsüber ausgeruht bin. Aber trotzdem frage ich mich, ob mein Schnarchen normal oder krankhaft (Schlafapnoe) ist.

Zur Ihrer Hauptfrage: Nein, man muss nicht gleich an Schlafapnoe denken. Schnarchen ist ein Phänomen, das relativ häufig auftritt, vor allem mit zunehmendem Alter. Nach aktuellen Schätzungen sind 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen vom Schnarchen betroffen. Aber nur rund 2 bis 4 Prozent der Gesamtbevölkerung zwischen 30 und 60 Jahren leiden an einer obstruktiven Schlafapnoe.

Häufig wird Schnarchen durch eine Verengung der Atemwege hervorgerufen. Dabei steigt die Strömungsgeschwindigkeit der eingeatmeten Luft, und der Druck im Rachenraum sinkt. Dadurch wird das Vibrieren der erschlafften Muskulatur begünstigt.

Für eine Verengung der oberen Atemwege gibt es verschiedene Ursachen. So kann bei einem Schnupfen die

Nase zu sein. Aber auch bei einer Nasennebenhöhlenentzündung mit Polypen und/oder einer verkrümmten Nasenscheidewand kann es zu einer Erhöhung des Atemwegswiderstands kommen: Auch vergrösserte Gaumen- und Rachenmandeln führen zum Schnarchen, vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen.

Einfaches Schnarchen, bei dem die Luft problemlos in die Lunge gelangt, ist nicht gefähr-

Kurzantwort

Schnarchen ist weit verbreitet, aber nur eine kleine Minderheit ist von Schlafapnoe betroffen. Einfaches Schnarchen ist nicht gefährlich, und die Schlafqualität leidet nicht. Symptome einer Schlafapnoe sollte man aber unbedingt ärztlich abklären lassen.

lich. Auch die eigene Schlafqualität leidet meistens nicht.

Symptome der Schlafapnoe

Anders sieht es bei der Schlafapnoe aus. Dabei handelt es sich um ein ausgeprägtes Schnarchen, das mit wiederkehrenden Atemstillständen einhergeht. Diese können bis zu 30 Sekunden oder noch länger anhalten.

Bei einer Schlafapnoe kommt es im Gegensatz zum einfachen Schnarchen häufig zu einer Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Sekundenschlafattacken, Impotenz und so weiter. Studien deuten sogar darauf hin, dass das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall durch eine Schlafapnoe deutlich steigt. Dies hängt damit zusammen, dass durch den Sauerstoffmangel während der Nacht im Körper eine

erhebliche Stressreaktion ausgelöst wird.

Wenn Sie neben Schnarchen diese Symptome haben, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen, um eine Schlafapnoe auszuschliessen.

Dabei ist es inzwischen möglich, mit einem Messgerät eine ambulante Abklärung in den eigenen vier Wänden durchzuführen. Wird eine Schlafapnoe diagnostiziert, gibt es dafür mehrere individuelle Behandlungsansätze.

Tips gegen das Schnarchen

Im Allgemeinen können folgende Ratschläge zur Vermeidung des Schnarchens gegeben werden: Verzicht auf Alkohol, Schlaftabletten und Beruhigungsmittel (sie wirken muskelrelaxierend). Bei Übergewicht ist die Gewichtsabnahme eine effektive Therapie des Schnarchens und der Schlafapnoe.

Bei vielen Patienten hilft die Vermeidung der Rückenlage durch diverse Hilfsmittel.

Kommt es zu keiner Verbesserung des Schnarchens, braucht es wahrscheinlich eine genauere Abklärung und eine auf Sie angepasste Therapie.



Dr. med. Adrian Meyer
 Belegarzt der Hirslanden-Klinik Stephanshorn, St.Gallen, Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten
www.hirslanden.ch/stephanshorn

Der Ratgeber behandelt Themen aus den Bereichen Gesundheit, Recht, Stil, Beziehungen, Erziehung, Geld und Daheim. Jeweils am Montag blickt an dieser Stelle Madame Etoile für Sie in die Sterne.

ANZEIGE



KÜCH
 BA
 RAU



Mehr erfahren auf rolf-schubiger.ch