

# Lärmschutz im Schlafzimmer

## Schnarchen ist harmlos, aber belastend – für allem für Partner

Jeder dritte Mann und jede fünfte Frau in Deutschland schnarcht. Sie prusten, schnauben und röhren sich durch die Nacht, mit Lärmspitzen bis 80 Dezibel. Die High-Tech-Medizin bietet verschiedene operative Methoden an, um das meist harmlose, aber lästige Schnarchen zu beenden. Ihre Wirkung ist zum Teil zweifelhaft, wie aktuelle Studien zeigen.

Professor Eugeni Ballester von der Hospital Clinic in Barcelona untersuchte in einer Placebo-kontrollierten Studie die Schnarchbehandlung mit Laserstrahlen. Die störenden Atemgeräusche werden durch eine Verengung der oberen Atemwege ausgelöst. Bei der so genannten Laser-assistierte Uvulopalatoplastik (LAUP) entfernt der Chirurg mit dem Laser überschüssiges Fett- und Bindegewebe im Rachenbereich und kürzt das Gaumensegel. Auf diese Weise sollen der Rachenraum insgesamt vergrößert und die Schnarchgeräusche vermindert werden, so das Konzept. Nur funktioniert es nicht. Wie Professor Ballester herausfand. Er hatte bei einem Teil seiner Patienten die Lasertherapie durchgeführt, bei der Kontrollgruppe die Behandlung nur simuliert. "Nach drei Monaten haben wir uns die Patienten wieder angeschaut - und keinerlei Unterschied festgestellt." Alle Patienten schnarchten so laut wie vorher.

**Faustregel:  
Jedes Glas Wein  
vor dem Schlafen  
bringt eine Stunde  
Schnarchen**

Für Professor Thomas Penzel, Schlafforscher an der Universität Marburg, ist das Ergebnis nicht verwunderlich: Es gebe keine gesicherten Studien, die einen Erfolg der LAUP-Methode nachweisen. "Einzelne Untersuchungen besagen lediglich dass bei jedem Zweiten das Schnarchen etwa zur Hälfte gebessert wird. Nur lässt sich nach objektiven Kriterien nicht vorherbestimmen, wer von dem Verfahren profitiert." Auch geben die Untersuchungen keine Auskunft über die Wirkungsdauer. Nach einem bis zwei Jahren habe sich bei den meisten der vermeintlich erfolgreich laserbehandelten Schnarcher der ursprüngliche Lärmpegel wieder eingestellt. Ungefährlich ist das Arbeiten mit dem Laser im engen Rachenbereich überdies nicht: Es kann zu Verletzungen der Gaumen- oder Zungengrundmuskulatur mit starken Blutungen kommen. Die LAUP-Therapie, urteilt Chirurg Ballester, sei eine "fragwürdige Alternative".

Noch schlechter kommt die Radiofrequenztherapie weg. Bei dieser Methode wird eine Art Sonde in den Rachenbereich eingeführt. Radiowellen erzeugen kurzzeitig hohe Temperaturen und verdampfen überschüssiges Gewebe am Gaumen oder Zungengrund. "Das schmerzt und hinterlässt Narben", sagt Professor Penzel. "Dass es darüber hinaus auch tatsächlich hilft, ist bisher durch nichts belegt." Der mögliche Behandlungseffekt sei noch kurzfristiger als bei der Lasertherapie: Oft schon nach sechs Monaten schnarchen die Patienten genauso laut wie vorher.

Wegen der unbewiesenen Wirksamkeit beider Verfahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen bis heute nicht deren Behandlungskosten von etwa 500 Euro pro ambulanten Eingriff. Kostengünstiger und oft sogar wirksamer sind Mund- oder Bisschienen, die ähnlich einer Zahnsperre in den Mund geschoben werden und den Kiefer nach vorn drängen. Der Rachenraum wird dadurch erweitert, die Atmung erleichtert und das Schnarchen reduziert. Darauf weist Dr. Josef A. Wirth, Ärztlicher Leiter des Instituts für Schlafdiagnostik in Alfeld, hin. Nicht alle Patienten können oder wollen sich mit einer solchen Schiene als nächtlichem Begleiter anfreunden. Oft bleibt sie nach wenigen Versuchen auf dem Nachttisch liegen. Wird sie jedoch regelmäßig benutzt, bringe sie in 80 Prozent der Fälle eine spürbare Linderung, so Dr. Wirth.

Die Angebotspalette für Schnarcher ist ergiebig: Korrektur der Nasenscheidewand, Verkleinerung der Nasenmuscheln, Polypen- oder Mandelentfernung. Manche Betroffene versuchen es mit Nasenpflastern oder Ohrstöpseln, andere trainieren ihre Zungenmuskulatur oder kaufen sich eine Armbanduhr, die auf Schnarchgeräusche mit einem Stromstoß reagiert. Kostengünstig und nach wie vor beliebt ist die Tennisball-Methode, bei der eine Filzkugel ins Schlafanzugoberteil eingenäht wird, die verhindern soll, dass der Schläfer auf dem Rücken liegt und noch exzessiver schnarcht. Die moderne Variante des Tennisballs ist eine industriell hergestellte "Rückenlage-Verhinderungsweste", die antiquierte eine kleine Kanonenkugel, die schnarchenden Soldaten während des amerikanischen Unabhängigkeitskrieges im 18. Jahrhundert ins Rückenteil der Uniform gesetzt wurde. All diese Maßnahmen taugen nicht, so Wirth, als dauerhaft wirksame Therapie.

Mehr Erfolg verspricht dagegen die Änderung des Lebensstils: Übergewicht reduzieren, abends nicht zu viel essen, Alkohol meiden, mit dem Rauchen aufhören. Übergewicht begünstigt Verengungen in den oberen Luftwegen, und Alkohol ist der Schnarchförderer schlechthin. Er lähmt den Zungenmuskel, der die Atemwege offen halten soll, und erschwert die Nasenatmung, weil die Schleimhäute anschwellen. Als Faustregel gilt: Jede Flasche Bier, jedes Glas Wein, direkt vor dem Schlafengehen getrunken, bringt eine Stunde Schnarchen. Doch davon, so Wirth, wollen nur die wenigsten Schnarcher etwas wissen.

Als letzte therapeutische Option bleibt eine Atemmaske, durch die der Patient nachts beatmet wird: Das CPAP-Verfahren (Continuous Positive Airway Pressure) hält mit einem individuell eingestellten Druck die Atemwege offen und verhindert lästiges Schnarchen. Die Methode ist aufwendig, aber sehr erfolgreich bei Schnarchern mit dem Schlaf-Apnoe-Syndrom, dessen Kennzeichen lange Atemaussetzer im Schlaf und in der Folge Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche sind. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass durch das Tragen einer Atemmaske die Beschwerden bei 70 bis 90 Prozent der Patienten oft bereits innerhalb weniger Tage deutlich gelindert werden oder sogar ganz verschwinden.

**(aus Welt am Sonntag: 22.08.2004, Uwe Groenewold)**

## Ein Drittel des Lebens verschlafen

### 3000 SCHLUMMERSTUNDEN

Pro Jahr verbringt der Mensch 3000 von 8760 Stunden mit Schlafen. Das summiert sich im Laufe des Lebens auf 24 Jahre, etwa 30 Prozent der Lebenszeit. Ein Drittel der Bevölkerung leidet unter wiederkehrenden Ein- und Durchschlafstörungen. Weit verbreitet ist die "transitorische Insomnie", die durch Stress oder Aufregung verursacht wird. Zehn Prozent quälen sich mit chronischer Insomnie: Sie schlafen jede oder fast jede Nacht schlecht.

### GEFÄHRLICHE AUSSETZER

Eine der gefährlichsten Schlafstörungen ist die Schlaf-Apnoe. Acht Prozent der schnarchenden Männer zwischen 40 und 60, zwei Prozent der Frauen dieser Altersgruppe sind betroffen. Ihre Atmung setzt pro Stunde mehr als zehn Mal aus, die Stillstände dauern oft weit über zehn Sekunden. Schlaf-Apnoiker haben ein dreimal höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall als andere.

### GESUNDE SIEBEN STUNDEN

Das Schlafbedürfnis der Erwachsenen variiert zwischen fünf und zehn Stunden. Japanische Forscher fanden heraus, dass sieben Stunden optimal sind. Wer regelmäßig länger schläft, verringert die Lebenserwartung.