

Expertentipp

Das raubt den Schlaf – Schnarchen als Gesundheitsrisiko

Dr. Kurt Freudenschuss

Facharzt für HNO-
Heilkunde, Kopf- und
Halschirurgie



Schnarchen ist nicht nur eine Belastung für den Partner, sondern kann auch ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Und immerhin rasseln und sägen 20–45 Prozent der Männer und 8–25 Prozent der Frauen. Beim sogenannten primären Schnarchen treten zwar teils sehr laute Atemgeräusche auf, doch sie sind zumeist unbedenklich. Anders verhält es sich beim Schlafapnoesyndrom (SAS/OSA). Hier kommt es zu wiederholten Atempausen, die mit einer kurzfristigen Sauerstoffunterversorgung einhergehen: Betroffene schrecken dabei auf, ringen nach Luft, wechseln die Schlafposition und schlafen erneut ein – allerdings meist, ohne dass sie es selbst bemerken. Die Folgen sind ein nicht erholsamer Schlaf, ausgeprägte Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen und Libidoverlust. Besonders kritisch ist die dadurch verringerte Sauerstoffversorgung von Herz und Gehirn, die das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich erhöht.

Suchen Sie deshalb zur Abklärung Ihre Fachärztin bzw. Ihren Facharzt auf. Ein ausführliches Anamnesegespräch sowie eine HNO-Untersuchung inklusive Endoskopie helfen, der Ursache auf den Grund zu gehen.

Falls notwendig, erfolgt eine ambulante Schlaflabor-Untersuchung (Polygraphie) sowie gegebenenfalls eine stationäre Schlaflabor-Untersuchung (Polysomnographie), wie sie in der [Privatklinik Hochrum](#) angeboten wird. Dadurch kann v. a. die potenziell gefährliche Schlafapnoe diagnostiziert und bei Bedarf auch gezielt therapiert werden.



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.