

Wichtige Informationen

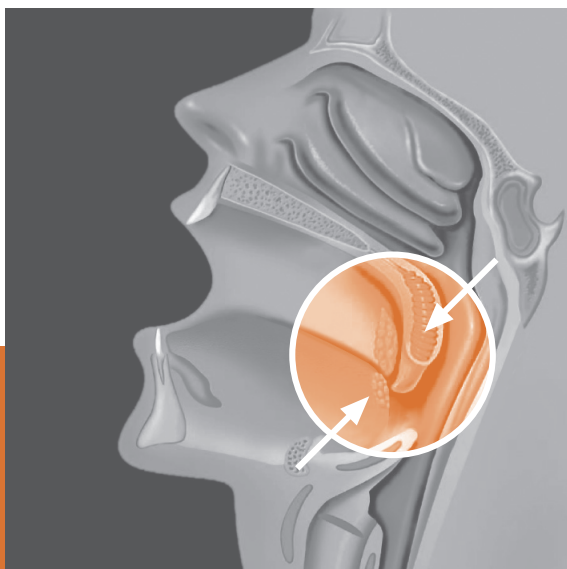


Besser leben ohne Schnarchen

Dr. med. Beate Bok
Dr. med. Daniel Glaenz

Gemeinschaftspraxis für
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Allergologie
Ambulante Operationen

Schnarchen ist ein weit verbreitetes Problem: Mehr als 60% der Männer und über 40% der Frauen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren schnarchen. Das Schnarchgeräusch entsteht, wenn sich die Muskulatur im Schlaf entspannt und Gaumensegel oder Zungengrund im Atemstrom gegen die Rachenhinterwand pendeln.



Anatomische Darstellungen © Select-Sutter

Häufigste Ursache:
Überschüssiges Gewebe im Bereich des Gaumens oder im Zungengrund sorgt für Vibrationen im Atemstrom.

Sie leiden unter Ihrem Schnarchen?
Wir bieten medizinische Hilfe – von der
Feststellung des Entstehungsortes bis zum
ambulanten Eingriff mit moderner und
schonender Technik. Fragen Sie uns.

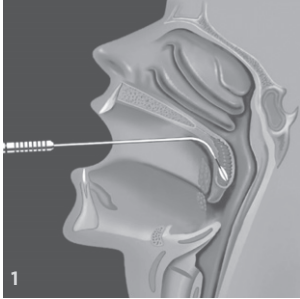
Diagnostik und Therapie bei Schnarchern

Meist ist Schnarchen keine „Krankheit“ im eigentlichen Sinn. Treten jedoch während des Schlafes Atempausen auf, spricht man von einem „Schlaf-Apnoe-Syndrom“. In diesem Fall können bei ausbleibender Therapie auf Dauer Folgeschäden vor allem im Herz-Kreislaufbereich auftreten.

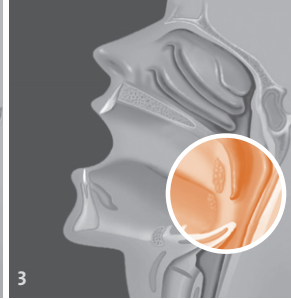
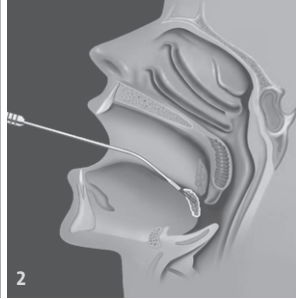
Ambulantes Schlaf-Screening

Bei Verdacht auf ein Schlaf-Apnoe-Syndrom sollte zusätzlich ein ambulantes Schlaf-Screening erfolgen: Im Schlaf werden dabei wichtige Parameter wie Atemfrequenz, Sauerstoffsättigung im Blut, Körperlage und Pulsfrequenz registriert und anschließend in der Praxis ausgewertet.

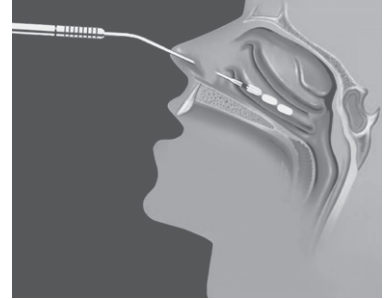
Aber auch ohne die genannten Atempausen kann Schnarchen sehr belastend sein – vor allem dann, wenn der Partner durch das Geräusch beim Schlafen gestört wird.



1
Radiofrequenz-Energie wird per Sonde zugeführt und erwärmt Gewebe am Gaumen (1) bzw. Zungengrund (2).



3
Nach Abbau von denaturiertem Eiweiß kommt es zur Straffung und Schrumpfung der behandelten Areale.



Die Anwendung derselben Technik an den Nasenmuscheln zur Verbesserung der Nasenatmung.

Eingehende Diagnostik

Zunächst erfolgt eine genaue Untersuchung von Nase, Nasenrachenraum, Rachen, Mundhöhle, Schlund und Kehlkopf. Die Entstehungsorte des Schnarchens und die individuellen anatomischen Verhältnisse können so beurteilt werden. Um eine eventuell eingeschränkte Nasenatmung zu erkennen, erfolgt bei entsprechendem Verdacht eine genaue Messung der Luftströmung durch die Nase.

Bleiben Zweifel am genauen Entstehungsort des Schnarchens, kann im Rahmen einer Somnoskopie in Kurznarkose eine Untersuchung mit dünnen, flexiblen Endoskopen durchgeführt werden. Die inneren Vorgänge beim Schnarchen werden dabei exakt beobachtet und aufgezeichnet. Jetzt kann die optimale Therapie individuell festgelegt werden.

Moderne Therapiemöglichkeiten

In vielen Fällen ist eine moderne, schonende Radiofrequenz-Volumenreduktion im hinteren Bereich des **Gaumens** möglich. Dabei wird unter örtlicher Betäubung eine feine Sonde in den Gaumen eingeführt, die das Gewebe mit Radiofrequenzenergie dosiert erwärmt – die Schleimhaut wird geschont.

Im behandelten Gewebe kommt es zu einer Denaturierung von Eiweißstoffen, welche vom Immunsystem abgebaut werden; so wird eine Straffung und Schrumpfung erzielt. Dieser Vorgang kann einige Wochen andauern. Nach der Straffung vibriert das Gaumensegel im Atemstrom weniger stark, und häufig nehmen die Schnarchgeräusche ab oder verschwinden ganz.

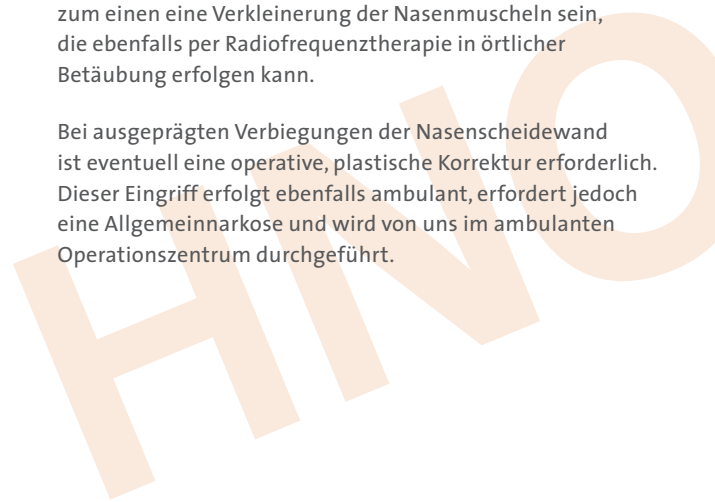
Der gesamte Eingriff erfolgt ambulant unter örtlicher Betäubung und dauert nur wenige Minuten. Danach kann der Patient die Praxis selbständig verlassen. Ein Aufenthalt im Krankenhaus ist nicht erforderlich, auch eine Krankenschreibung ist üblicherweise nicht nötig.

Falls das Ergebnis des ersten Eingriffs nicht ausreichend sein sollte, besteht die Möglichkeit, die Behandlung bis zu zweimal in Abständen von mindestens sechs Wochen zu wiederholen.

Ist für das Schnarchen ein zu voluminöser **Zungengrund** verantwortlich, kann auch hier eine Volumenreduktion mit Hilfe der Radiofrequenztechnik erfolgen.

Wenn im Rahmen der Untersuchungen Engstellen in der **Nase** festgestellt wurden, können operative Eingriffe zur Verbesserung der Nasenatmung geplant werden. Dies kann zum einen eine Verkleinerung der Nasenmuscheln sein, die ebenfalls per Radiofrequenztherapie in örtlicher Betäubung erfolgen kann.

Bei ausgeprägten Verbiegungen der Nasenseidewand ist eventuell eine operative, plastische Korrektur erforderlich. Dieser Eingriff erfolgt ebenfalls ambulant, erfordert jedoch eine Allgemeinnarkose und wird von uns im ambulanten Operationszentrum durchgeführt.



Ein paar allgemeine Tipps zur Reduktion des Scharchens möchten wir Ihnen an dieser Stelle noch nennen:

- Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion anzustreben.
- Ausgiebige späte Mahlzeiten sind zu vermeiden.
- Abendlicher Alkoholenuss führt zu einer Entspannung der Muskulatur und damit oft zu einer Verstärkung des Schnarchens.
- Eine Schlafposition in Seitenlage ist der Rückenlage vorzuziehen.
- Ein gut gelüftetes, nicht zu warmes Schlafzimmer ist für einen guten und erholsamen Schlaf günstig.

Wir beraten Sie gerne!

Dr. med. Beate Bok

Dr. med. Daniel Glaenz

**Gemeinschaftspraxis für
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Allergologie
Ambulante Operationen**

Mühlstraße 20
D-72074 Tübingen
Telefon 07071/21298
Fax 07071/51090
praxis@hno-bok-glaenz.de
www.hno-bok-glaenz.de

Sprechzeiten

vormittags
Mo-Fr 8-12 Uhr

nachmittags
Mo-Mi 14-17 Uhr
Do 15-19 Uhr
Fr 15-17 Uhr

und nach Vereinbarung