

Ruhiger und erholsamer Schlaf

MünchenSüd im Gespräch mit Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas Riederer

Herr Prof. Riederer, wie gehen Sie als Hals-Nasen-Ohrenarzt bei Schnarchen oder nächtlichen Atemaussetzern (Schlafapnoe) vor? Durch eine detaillierte Befragung über die genauen Beschwerden, Beobachtungen durch den Partner im Schlaf, vorbestehende Krankheitsbilder und Medikamenteneinnahme grenze ich mögliche Ursachen ein. Mit der endoskopischen und funktionellen Untersuchung der oberen Atemwege bis unterhalb des Kehlkopfes erkenne ich statische oder dynamische Verengungen, die als Grund in Frage kommen.

Sind weitere Untersuchungen angeraten? Bei Verdacht auf Atemaussetzer oder Tagesmüdigkeit ist die Aufzeichnung und Auswertung wichtiger Körperfunktionen während des Schlafs (Poly- und Polysomnographie) notwendig. Schnarchprobleme mit oder ohne Atemaussetzer haben meist mehrere Ursachen. Deshalb empfehle ich auch eine internistische, kieferorthopädische bzw. zahnärztliche und neurologische Abklärung.

Wie wird behandelt? Schnarchprobleme mit Atemaussetzern können lebensbedrohliche Zustände auslösen, weshalb eventuell dringender Handlungsbedarf besteht. Konservativ rät man daher bei Über-

gewicht zur Gewichtsabnahme, zu Alkoholreduktion und Rückenlagenverhinderung beim Schlafen. Apparativ steht die Behandlung mit einem Überdruckbeatmungsgerät (CPAP) über die Nase im Vordergrund. Diese wirkt dem Kollaps der Atemwege entgegen. Auch Schienen zur Erweiterung der Naseneingänge oder im Mund zur Vermeidung einer Verengung durch die Zunge sind bei entsprechenden Veränderungen sinnvolle Hilfsmittel.

Kommen auch Operationen zur Behandlung in Frage? Ein chirurgischer Eingriff muss genau abgewägt werden. Die operative Behandlung beim Schlafapnoe-Syndrom soll die Effizienz des Beatmungsgerätes (CPAP) verbessern. Bei Schnarchern kann durch unterschiedliche Operationstechniken eine adäquate Verbesserung des Atemflusses herbeigeführt werden. Hierfür werden am Gaumen (Zäpfchen) spezielle Nahttechniken, Implantate oder apparative Hilfsmittel wie Laser oder Radiofrequenz eingesetzt. In vielen Fällen sind mehrere chirurgische Maßnahmen (z. B. an der Nase und am Rachen) nötig, um die Schlaf- und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas Riederer
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, plastische
Operationen, Allergologie
Tel. 0 89/74 44 35 78
81479 München, Sollner Str. 65b, www.hno-riederer.de



Prof. Dr.
Andreas Riederer