DIAGNOSTIK UND THERAPIE FÜR SCHNARCHER

Schluß mit der Nach

Millionen von Menschen in Deutschland schnarchen – vor allem Männer, aber Frauen können es auch. Bis zu 70 Dezibel schafft so mancher. Dann ist es mit der Nachtruhe der Angehörigen oft vorbei. Zum Glück gibt es Therapien gegen das Schnarchen.

VON GABRIELE WAGNER

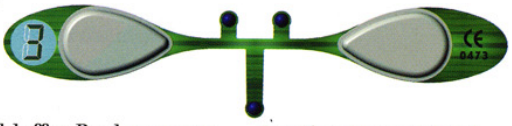
Ein Lärmpegel von 70 Dezibel entspricht der Lautstärke, die an einer stark befahrenen Hauptstraße in der Stadt gemessen wird. Für die Bettgenossen von lauten Schnarchern ist es so, als würden sie auf der Verkehrsinsel einer solchen Straße schlafen. Nach Schätzungen schnarcht jeder fünfte Mensch in Deutschland. Bei den über 50jährigen sind es zwischen 60 und 80 Prozent - vor allem Männer, aber Frauen können's auch. Ob ein Schnarcher zu den fünf Prozent Menschen in Deutschland gehört, die eine Schlafapnoe haben, kann man einfach testen. Dazu müssen Betroffene nicht gleich ins Schlaflabor.

tmusik

Mit dem MicroMESAM® kann geklärt werden, ob ein Schnarcher auch Apnoen hat. Foto: ResMed

Es gibt verschiedene IGeL-Diagnose-Geräte, die Betroffene über nacht mit nach Hause nehmen. Die Daten werden in der Praxis am PC ausgewertet, direkt abgelesen oder online begutachtet. Ein Beispiel ist der MicroMESAM®. Das Gerät von ResMed (www.resmed.de) besteht aus einem kleinen Recorder und einem Atemmeßschlauch mit Nasensensor. Ein anderes Gerät – den SleepStrip® – bietet MPV TRUMA (www.mpv-truma.de) an: Das ist ein drahtloser Sensor zum einmaligen Gebrauch. Er hat zwei nasale und einen oralen Temperaturfühler für den Atemluftstrom sowie einem Mikroprozessor zur Datenerfassung in Echtzeit. Das Testergebnis wird vom Display abgelesen. Das Nonin® Modell 3100 WristOx™ von iDOC (www.idoc.de), ein Handgelenks-Pulsoxymeter, mißt Sauerstoffsättigung und Herzfrequenz. Die Daten werden in den PC eingelesen und über eine telemedizinische Plattform an ausgewählte Schlaflabors verschickt. Der Befund kommt online zurück.

Ohne Schlafapnoe gilt Schnarchen nicht als Krankheit, und Therapien sind dann IGeL. Es gibt viele Angebote: Bei invasiven Methoden werden Gaumensegel gestrafft oder Implantate in den Gaumen eingesetzt. So wird verhindert, daß schlaffes Rachengewebe beim Atmen flattert, denn das verursacht das Schnarchgeräusch. Nicht-invasive Therapien sind Nasenstreifen, Elektrostimulation der Zungenmuskeln oder Kissen und Westen, die Schnarcher in einer seitlichen Schlafposition halten – um nur ein paar zu nennen. Eine sanfte Option ist snoreeze®, das Anti-Schnarch-Spray von Madaus (www.madaus.de). Das Spray enthält Vitamine und ätherische Öle, die das Rachengewebe weich und geschmeidig halten und straffen sollen. Die Wirkstoffe sind in Liposomen eingeschlossen und werden acht Stunden lang freigegeben. Vor dem Schlafengehen in den Rachen gesprüht, reduziert das Spray Schnarchgeräusche erheblich. Das berichten Menschen, die das Spray benutzen. Etwa der Gynäkologe Professor Hans-Joachim Voigt vom Westpfalz-Klinikum in Kaiserslautern: Als es in einem Gespräch mit Freunden ums Schnarchen ging, wurde er auf das Spray aufmerksam gemacht. Mit Erfolg: Seine Frau kann nun ohne große Nachtmusik schlafen. Voigt empfiehlt das Spray auch Patientinnen, die über schnarchende Ehemänner klagen. Man kann einer solchen Empfehlung übrigens dadurch Gewicht verleihen, daß man das Spray auf einem Grünen Rezept verordnet.



Der SleepStrip® zeichnet während des Schlafs den Atemstrom drahtlos auf. Foto: MPV TRUMA

Für Bettgenossen von Schnarchern wird die Nacht oft zur Hölle. Bei 70 Dezibel wackeln vielleicht noch nicht die Wände, aber so manche Partnerschaften. Foto: KPA

Abrechnungstip

Schnarchtherapie

Die symptombezogene Untersuchung wird mit der GOÄ-Ziffer 5 abgerechnet, die ausführliche Schlafberatung und Erörterung der Auswirkung des Schnarchens mit GOÄ-Ziffer A 34. Diese Ziffer kann innerhalb von sechs Monaten nur zweimal abgerechnet werden.
(Quelle: IGeL-Erfolg mit System, Herausgeber Oliver Frielingsdorf ecomed MEDZIN 2005)