

Schnarchen – eine Krankheit?

Vortrag zur Gesundheit von Prof. Dr. Bernd Schönhofer am Donnerstag den 11. April 2019 im Stadthaus

Auf Einladung des Seniorenbeirates und des Christlichen Seniorenbundes hat der Spezialist für Lungenkrankheit und Atemtechnik Prof. Dr. Bernd Schönhofer einen Vortrag über Schlapapnoe gehalten.

Circa 45 Teilnehmer waren von dem Referat, dass in einer lustigen humorvollen Weise vorge tragen wurde, begeistert.

Das nächtliche Schnarchen kann einen Hinweis auf Krankheitsbilder sein, wobei die Lautstärke bis zu 90 dB (ein Güterzug verursacht ca. 80 dB) erreichen kann.

Die gesundheitliche Gefahr liegt in den Atmungsaussetzern, die durch eine Verengung des Schlundes hervorgerufen werden. Treten diese Aussetzer über 30 mal pro Stunde auf, spricht

man von einer schweren Apnoe. Hier findet keine ausreichende Sauerstoffversorgung des Gehirns mehr statt. Der Körper erreicht keinen Tiefschlaf und lässt somit keine Entspannung und keinen Energieaufbau für den nächsten Tag zu. Übermüdung, Konzentrationsschwäche und Abgespanntheit sind die Folgen. Eine Gefahr für den Straßenverkehr (Sekundenschlaf), Arbeitsplatz oder Schulleistungen. Neben dem Schlaflabor kann man die Apnoe auch durch ein Screening zu Hause feststellen. Hierbei wird ein Gürtel angelegt, der die Schlafphasen aufzeichnet.

Zur Vermeidung der Atmungsaussetzer wird die CPAP (continuous positive airway pressure)

eine Überdruckbeatmung eingesetzt. Dieser Überdruck verhindert



die Bildung von Engstellen, damit die Blutversorgung gewährleistet ist. Es gibt weitere operative und mechanische Eingriffsmöglichkeiten um den Raum in der Kehle zu erweitern. Die neueste Technik ist

ein Schrittmacher zur Stimulation der oberen Atemwege.

Die natürlichen Hilfsmittel sind Gewichtsreduzierung, Verzicht auf Alkoholkonsum, Vermeidung der Rückenlage oder der Einsatz einer Zahnschiene, die den Unterkiefer nach vorn bringt und somit mehr Raum im Rachen schafft.

Nach einer guten Stunde bedankte sich Herr Warnke vom Seniorenbeirat der Stadt Laatzen für den gelungenen Vortrag mit einem kleinen Präsent bei Herrn Prof. Dr. Bernd Schönhofer.

Die Vorträge zur Gesundheit werden im Oktober und November dieses Jahres fortgesetzt. Als Themen sind „Arthrose“ und „Tinnitus“ vorgesehen. Die genauen Termine werden rechtzeitig in der Presse bekanntgegeben. ■