



## Therapie

Die Therapie richtet sich nach dem Schweregrad. Mögliche Therapieansätze sind:

- Körpergewichtsreduktion
- Verbesserung der Schlafhygiene
- Veränderung der Schlafposition (Rückenlage vermeiden)
- Zahnschiene

Falls ein operativer Eingriff erforderlich ist, stehen uns moderne Methoden zur Verfügung. Eine sorgfältige Abklärung zur Festlegung der Operationsmethode ist eine wichtige Voraussetzung für den Behandlungserfolg. Die Eingriffe sind in der Regel schmerzfrei und können unter örtlicher Betäubung durchgeführt werden. Nebenwirkungen treten normalerweise nicht auf.

### Möglichkeiten sind:

- Mandelentfernung/-verkleinerung (Radiofrequenzchirurgie)
- Mikrochirurgische Nasenoperation
- Gaumensegelchirurgie
- Weichgaumenimplantate (Pillar)

Die **Radiofrequenzchirurgie** ermöglicht die Verödung von störendem Gewebe äußerst präzise und auf sanfte Art und Weise (weniger schmerzhaft als durch Laser). Das Gaumensegel wird verkürzt und gestrafft.

Die genannten Verfahren können einzeln oder in Kombination mit hoher Erfolgsquote eingesetzt werden.

*Die Behandlung des sozial störenden Schnarchens wird von der gesetzlichen Krankenkasse nicht erstattet. Die Rechnungslegung erfolgt gemäß der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).*

**Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Therapieverfahren haben, sprechen Sie uns bitte an: Wir beraten Sie gerne!**

**Ihr Praxisteam**

Individuelle Gesundheitsleistungen

# HNO



## GEMEINSCHAFTSPRAXIS PARTHENIADIS

Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Plastische Operationen

Schillerstraße 26-28 · 55116 Mainz  
Tel. 06131 231558 · Fax 06131 231555

[www.hno-aerzte-mainz.de](http://www.hno-aerzte-mainz.de)

Kompetenz  
schafft Vertrauen

## Schnarchen

**Schnarchdiagnostik und -therapie**  
Für einen erholsamen Schlaf

Empfehlung für:



## Liebe Patientin, lieber Patient,

leiden Sie unter Müdigkeit am Tage, sind Sie nervös, können Sie sich nicht konzentrieren, haben Sie Kreislaufbeschwerden oder Bluthochdruck? Dann könnte es sein, dass Sie – wie Millionen anderer Menschen – schnarchen!

Schnarchen gilt als weit verbreitetes Problem. Es ist jedoch keine Krankheit, sondern ein akustisches Phänomen, das die Lautstärke eines vorbeifahrenden LKW erreichen kann.

Dabei ist Schnarchen aber nicht gleich Schnarchen: Zu unterscheiden ist zwischen dem einfachen Schnarchen und dem gefährlichen Schnarchen:

Das **einfache Schnarchen** entsteht durch eine Erschlaffung der Muskulatur im Bereich des Rachenraums sowie des weichen Gaumens. Durch eine anatomische oder funktionelle Enge kommt es zu einem Atemwiderstand und zur Vibration der Weichteile im Rachen, das „Schnarchgeräusch“ ist die Folge.

**Gefährliches Schnarchen** (obstruktives Schlafapnoe-Syndrom) bedeutet, dass beim Schlafen Atempausen auftreten. Diese bewirken eine vom Betroffenen selten bemerkte Weckreaktion, welche die Atmung wieder eintreten lässt. Die gesamte Schlafstruktur ist damit so gestört, dass ein erholsamer Tiefschlaf kaum noch erreicht werden kann. Akute Tagesmüdigkeit ist die Folge.

## Zu den Faktoren, die das so genannte obstruktive Schlafapnoe-Syndrom begünstigen, zählen u. a.:

- Nasenatmungsbehinderung
- Vergrößerung der Rachen-, Gaumenmandeln (Adenoide, Tonsillen)
- Zäpfchen- und Gaumenvergrößerung
- Zungengrundvergrößerung
- Kehldeckelveränderung
- Alkohol
- Bestimmte Medikamente
- Übergewicht

## Diagnose

Bei dem so genannten **Schlaf-Apnoe-Screening** analysieren wir Ihre Atemfrequenz, die Dauer sowie Häufigkeit von Atempausen, die Intensität der Schnarchgeräusche, die Sauerstoffsättigung im Blut sowie Herzfrequenz und Körperlage im Schlaf. Nach gründlicher Auswertung ist es in den meisten Fällen durch kleine Maßnahmen möglich, eine deutliche Besserung bis hin zur Beschwerdefreiheit zu erreichen. Bei dringendem Verdacht auf sehr häufige nächtliche Atempausen wird eine Untersuchung im Schlaflabor in die Wege geleitet und danach gemeinsam über die Therapieoptionen entschieden.

