

Der Traum von der stillen Nacht

Zahnmediziner aus ganz Deutschland tauschen in Passau Erfahrungen mit Schnarchtherapien aus

Von Franz Danninger

Der Schlaf. Unendliche Weiten der Erholung. Doch denkste, für viele bleibt die stille Nacht ein unerfüllter Traum: Schnarchen stört die Nachtruhe empfindlich und zwar auf beiden Seiten des Betts.

Damit wollten sich jetzt 14 Zahnmediziner aus ganz Deutschland nicht zufriedengeben, sie haben sich in Passau getroffen, um ihre Erfahrungen im Umgang mit Schnarchpatienten auszutauschen und damit auch die Forschung ein kleines Stück voranzubringen. Denn die hinkt hinter dem Ausmaß des Problems hinterher.

Experten wissen, dass Schnarchen weit mehr ist als eine Marotte. Nicht nur Ehen stehen auf dem Spiel, sondern auch die Gesundheit: Wenn erholsamer Schlaf fehlt, kann das zu Diabetes führen, zu Herzrhythmusstörungen und zu Bluthochdruck. Müdigkeit am Tag mündet im Extremfall in Depressionen oder Störungen der Libido. Ständig trockener Mund? Höchstwahrscheinlich Schlafstörungen.

60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen sind betroffen. Es ist also ein Stammisch-Märchen, dass nur Männer schnarchen. Das Problem ist weit verbreitet, allein im Postleitzahl-Gebiet 9 gibt es 21 Selbsthilfegruppen. All das wissen die 14 Mediziner, die auf Einladung von Zahnarzt Dr. Ulrich Resch aus Fürstzell in Passau zusammengekommen sind. Sie wissen auch, dass es verschiedene Auslöser geben kann: Nase, Mandeln, die Zungen, Fehlstellungen im Kiefergelenk bzw. Fehlgestaltungen des Kau-Reliefs im Mund. Und ihnen ist bewusst: Es gibt kein Allheilmittel dagegen. Jeder Fall ist eigenständig zu betrachten. Dr. Resch führte das anhand aufgezeichneter Fälle aus seiner eigenen Praxis deutlich vor Augen. Mit Begeisterung ist er am Thema dran, viele beruhigte Nächte behandelter Patienten hat er mittlerweile auf dem Pluskonto. Die gesteigerte Lebensqualität dieser Menschen und ihrer Partner sind ihm Ansporn genug, auch die wenigen Fehlschläge gründlich zu analysieren. Doch egal ob das Pendel nach oben oder nach unten ausschlägt, immer bleibt die Frage des Forschers: Warum?

Eine übliche Form der Schnarch-Behandlung ist die CPAP-Maske. Sie wird nachts über das Gesicht gezogen. Der Patient kann seine Atemtiefe, Atemfrequenz und auch den Luftdurchfluss selbst bestimmen. Das hört sich technisch gut an, hat in der



Ein akustisches Ärgernis, das gesundheitsgefährdend sein kann – lautes Schnarchen sollte vom Arzt abgeklärt werden. – Foto: dpa

nächtlichen Praxis aber mehrere Stolperfallen. Wer will schon neben jemandem aufwachen, der aussieht wie ein Frontsoldat? Von anderen Auswirkungen auf die Partnerschaft ganz zu schweigen. Dann kann eine solche Maske zu Schwerhörigkeit führen.

Die Lösung heißt Protrusionschiene. Sie gleicht auf den ersten Blick einer Zahnspange, ist somit weit unauffälliger und angenehmer zu tragen als die monströs empfundene Maske. Die Schiene verlagert den Unterkiefer nachts leicht nach vorne und sorgt so für eine verbesserte Sauerstoffzufuhr. Die Verlagerung strafft die Muskulatur, sodass die Vibration der Weichteile, die für das Schnarchen verantwortlich ist, stark eingeschränkt wird.

Ist das Problem also gelöst? Für die meisten ja. Dr. Resch hat gute Erfahrungen gemacht: „Sie ist in vielen Fällen, aber nicht in allen eine echte Alternative bei Maskenunverträglichkeit oder Maskenintoleranz. 25 Prozent der Träger einer CPAP-Maske werden schwerhörig.“

Es gibt vereinzelt Fälle, in denen die Schiene zu einer Verschlechterung führt, in denen der AHI, der Apnoe-Hypopnoe-Index, der die Zahl der Atemaussetzer pro Stunde angibt, stieg. Sie zu beschreiben und einzuordnen war eines der Ziele des Passauer Kongresses, einem der ersten in der Region zum Thema.

Neben Maske und Schiene hält die Medizin auch noch die Zahnchirurgie parat, um die gefürchte-



Den ersten Schnarch-Kongress der Region hat Zahnarzt Dr. Ulrich Resch (r.) organisiert. Kollegen aus ganz Deutschland kamen nach Passau. Als zweiter „Einheimischer“ referierte Kieferchirurg Dr. Dr. Stephan Dietmair (hi. M.) über chirurgische Hilfen für chronische Schnarch-Patienten. – Foto: Danninger

ten Atemaussetzer (Sauerstoffsättigung fällt) zu bekämpfen. Die chirurgischen Möglichkeiten stellte Kieferchirurg Dr. Dr. Stephan Dietmair vor, der in Fürstzell und in Schärding praktiziert.

Auch sein oberstes Ziel ist es, die gefährlichsten Folgen der Schlafapnoe zu lindern oder zu beseitigen. Die Atemstillstände führen zu einer verringerten Sauerstoffversorgung und zu wiederholten Aufweckreaktionen. Sie versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Die meisten Aufweckreaktionen führen aber nicht zum Aufwachen, sondern nur zu erhöhten Körperfunktionen wie beschleunigtem Puls. Deswegen werden sie von den Betroffenen meist nicht wahrgenommen. Die Folge der Aufweckreaktionen ist ein nicht erholsamer Schlaf. Dessen Auswirkungen sind vielfältig. Siehe Anfang.

Vor einer Behandlung des Schnarchens muss festgestellt werden, welche gesundheitlichen Belastungen hervorgerufen werden. Die Diagnostik sollte in jedem Fall ein ausgebildeter Schlafmediziner

durchführen, meistens ein HNO-Arzt, ein Internist, Kardiologe o.ä. Der führt in der Regel die sog. Polygraphie durch. Dabei wird der Patient mit einem kleinen Kästchen im Schlaf überwacht und verschiedene Parameter aufgezeichnet. Nach Auswertung und Rücksprache mit dem Schlafmediziner wird nach Antragstellung die empfohlene Therapie veranlasst, also zum Beispiel eine Schiene angefertigt, die man dann beim Schlafen trägt. Die Schiene verändert die Zähne nicht.

In der Regel beteiligen sich die gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen nach Prüfung der medizinischen Notwendigkeit an den Kosten einer zahnärztlichen Schlaftherapie.

Selbst tragen mussten die Kongress-Teilnehmer die Kosten des Rahmenprogramms – das taten sie jedoch mit Vergnügen: Essen auf Oberhaus, eine Besichtigung der Altstadt mit dem Stadtfuchs, eine amüsante wie interessante Bierverkostung mit Markus Rohmann im „Alten Bräuhaus“ gehörten dazu und sorgten dafür, dass einige am Ende nicht nur von Passau schwärmten, sondern sogar träumten.