

Besser schlafen

Nasen-Stent verhindert Schnarchen

Eine neue Therapie hilft, nachts endlich Erholung zu finden und Krankheiten zu vermeiden

Schnarchen ist nicht nur ein Lärmproblem, sondern auch ein gesundheitliches. Vor allem, wenn Atemaussetzer (Schlafapnoe) dazukommen, hat das Folgen: Der Blutdruck steigt, Herzprobleme oder sogar ein Schlaganfall drohen.

Frei atmen dank Stent

„In der Vergangenheit wurde mit den Patienten oft lediglich über eine Therapie gesprochen. Nämlich die mit einer Atemmaske“, sagt Dr. Joachim T. Maurer, Oberarzt und Leiter des schlafmedizinischen Zentrums an der Universitäts-HNO-Klinik Mannheim. „Da viele diese Therapie nicht vertragen, blieben sie unbehandelt.“ Heute gibt es mehr Möglichkeiten zur Auswahl.



Dr. Joachim T. Maurer
Universitäts-HNO-Klinik Mannheim

Ganz neu ist der „Nastent“. Das weiche Silikon-Röhrchen hält die Luftwege während des Schlafs offen. „Bei Verengungen im Bereich des weichen Gaumens steht damit neuerdings

eine verträgliche Methode zur Verfügung“, sagt Dr. Maurer. Und zwar für alle, die schnarchen oder unter milder bis mäßiger Schlafapnoe leiden und bei denen eine Atemmaske,

Schnarcherschiene oder OP nicht infrage kommt.

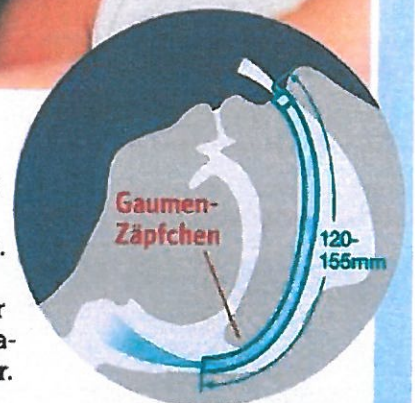
Einfach in die Nase einführen

Vor dem Schlafengehen führt der Patient den extrem elastischen Stent, der zusätzlich mit einem Gel beschichtet ist, in die Nase bis zum Zäpfchen ein. Ein Häkchen am Nasensteg hält

es an Ort und Stelle. Klingt unangenehm, ist aber ein Fortschritt: „Bisherige Stents wurden schlecht vertragen. Die neuartigen Nastents sind viel weicher und angenehmer zu tragen“, so Experte Maurer.

Schlaf-Messung ist der erste Schritt

Ob Schnarchen harmlos oder gefährlich ist, zeigt eine Messung während des Schlafs. Die kann zu Hause (Geräte vom HNO-Arzt oder Pneumologen) und im Schlaflabor gemacht werden. „Um den Effekt des



Der Nastent reicht bis zur verengten Stelle im Bereich des Zäpfchen. Jedes Röhrchen wird einmal verwendet (7 Stück ca. 40 Euro)

Nasenstents zu überprüfen, ist eine erneute Messung notwendig“, sagt Dr. Maurer.

Wegen Schnarchen zum Arzt?

- Schnarchen muss nicht immer behandelt werden. Aber wenn man am Morgen gerädert aufwacht, sich nicht konzentrieren kann und tagsüber schläfrig ist, ist eine Schlafmessung angebracht.
- Wer eine Herz-Kreislauf-Krankheit, Lungenerkrankung

oder Diabetes hat und gleichzeitig schnarcht, sollte Schlafapnoe abklären lassen.

→ Bemerkt der Partner, dass das Schnarchen unregelmäßig und immer mal wieder unterbrochen ist, deutet das auf Atemaussetzer hin. Dringend untersuchen lassen.

