

Nächtliches Röhren und Sägen als Dauerstress

Zentrum für Schnarchtherapie hilft mit einer Kunststoffschiene

Über ihre Bypass-Operation reden Menschen ganz offen, selbst in größerer Runde. Ein neues Hüft- oder Kniegelenk ist ebenfalls ein partytaugliches Gesprächsthema. Ganz anders das Schnarchen. Sich im Schlaf nicht unter Kontrolle zu haben ist den meisten peinlich. Vielleicht auch deshalb hält sich hartnäckig das Vorurteil, lautes Rasseln, Röhren, Sägen oder Schnauben in der Nacht sei eine reine Unart von Männern. Frauen jedenfalls klagen sich lieber gegenseitig ihr Leid darüber, daß sie, genervt vom knatternden Geräusch ihres Partners, abermals eine ungemütliche Nacht auf der Wohnzimmercouch verbringen mußten: „Der hat wieder einen ganzen Wald zersägt.“

Dabei sind die Patienten von Emil Krumholz, einem der Gesellschafter des Zentrums für Schnarchtherapie in der In-



Foto Dieter Ruchel

Emil
KRUMHOLZ
ist Zahnarzt und einer der Gesellschafter des Zentrums für Schnarchtherapie, das Anfang 2005 in Frankfurt eröffnet wurde.

nenstadt, immerhin zu 40 Prozent Frauen. Krumholz' Kundschaft möchte nicht gerne erkannt werden. Auch ein 39 Jahre alter Rechtsanwalt, der nach eigenen Worten „sehr gute Erfahrungen“ mit einer speziellen Zahnschiene gemacht hat und jetzt ein schnarchfreies Leben führt, will anonym bleiben. Auf die von Zahnarzt Krumholz und einem Schlafmediziner geführte Einrichtung ist er bei der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten im Internet aufmerksam geworden. Seine Partnerin hatte sich beschwert, und zudem fühlte

er sich morgens müde und zerschlagen, konnte sich nur schlecht konzentrieren. Aufzeichnungen eines kleinen portablen Gerätes, das er vom Schnarchzentrum bekam, lieferten die Erklärung: Schnarchzeit 23 Prozent, 21 Atemaussetzer in der Stunde. Normal seien Werte von unter fünf Aussetzern, erklärt Krumholz. Der winzige Meßapparat wird mit einem Gummigürtel um Brust und Bauch befestigt und ist mit einer Nasenmaske sowie einem Sensor am Finger zur Messung des Sauerstoffgehalts im Blut versehen.

Seit der Eröffnung des Zentrums Anfang 2005 wurden dort nach Angaben des Mediziners rund 150 Patienten behandelt. Die Erfolgsquote liege deutlich über 90 Prozent. Allerdings ist die aus Kunststoff und Titan hergestellte Zahnschiene nicht für jeden Schnarcher das Hilfsmittel der Wahl. Ausschlußkriterien seien eine ausgeprägte Schlafapnoe (mehr als 40 Aussetzer in der Stunde) und extreme zahnmedizinische Probleme wie beispielsweise eine schwere Paradontose. Von zehn Patienten könne zweien mit dieser Methode nicht geholfen werden.

Auch einzelne Zahnärzte böten das Verfahren an, sagt Krumholz. Doch „bei uns arbeitet ein interdisziplinäres Team unter einem Dach“. Erst nach zahnärztlichen Untersuchungen, einer Abklärung durch einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt und einer nächtlichen Registrierung von Atmung, Atembewegung, Schnarchgeräuschen und Sauerstoffsättigung im Blut werde eine Schiene bei entsprechender Indikation individuell angefertigt. Die Schiene hält den Unterkiefer vorne und verhindert damit, daß die Zunge zurückfällt und die Halsmuskulatur erschlafft. Die Atemwege bleiben somit frei und die Muskulatur leicht gespannt. Denn harmloses Schnarchen, so Krumholz, sei meistens die Folge einer Verengung des Rachenraums durch verminderte Muskelanspannung im Schlaf. Dadurch erst beginne der gesamte Gaumenbogen zu vibrieren.

Besonders stark sei die Erschlaffung der Muskulatur nach dem Konsum von Alkohol oder bestimmten Medikamenten. Daß dicke Menschen besonders häufig betroffen seien, erklärt der Zahnarzt damit, daß sie mehr Fettgewebe im Rachen hätten. Entertainer Harald Schmidt, der dem Schnarchen in seinem neuen Buch „Mulatten in gelben Sesseln“ ein kleines Kapitel gewidmet hat, mag sich auf solche Erkenntnisse stützen, wenn er als Therapie empfiehlt: „Kein Suff, kein Qualm, kein Fett.“ Doch Krumholz meint, die meisten Menschen schafften es nicht, ihr Leben derart umzustellen. „Und auch wenn sie es täten, würde es nicht immer helfen.“

Der Rechtsanwalt zum Beispiel ist schlank, raucht und trinkt nicht. Trotzdem hat er geschnarcht – jedenfalls bis August vergangenen Jahres. Seitdem trägt er Nacht für Nacht eine Zahnschiene, und jetzt ist Ruhe im Schlafzimmer eingekehrt, was Messungen nach vier Wochen bewiesen: Schnarchzeit gleich null, statt 21 nur noch drei Atemaussetzer je Stunde. Die ersten ein, zwei Nächte mit einem Fremdkörper im Mund seien gewöhnungsbedürftig gewesen, ähnlich wie mit einer Zahnspanne, sagt der Anwalt. Inzwischen stört ihn die Schiene überhaupt nicht mehr. Und er fühlt sich besser: „Ich bin jetzt morgens fit und brauche weniger Schlaf.“

Um die 1500 Euro kostet die gesamte Behandlung inklusive Schiene, Vor- und Nachuntersuchungen. Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernehmen den Betrag in der Regel ganz oder zum Teil. Es sei zwar einige Argumentationsarbeit nötig gewesen, berichtet der Anwalt. Dann aber habe seine gesetzliche Versicherung die Kosten voll erstattet. Krumholz holt eine Akte eines weiteren Erfolgsfalls hervor: Mann, 40 Jahre, normalgewichtig; Schnarchzeit vor der Behandlung 183 Minuten je Nacht, vier Wochen später mit Schiene 0,4 Minuten.

Allerdings muß das Kunststoffteil jede Nacht im Mund sein – und das lebenslang. Krumholz hebt hervor, daß in seinem Zen-

trum ausschließlich drei Schientypen verwendet würden, die nachweislich nicht zu Arthrose führten. Wissenschaftlichen Studien zufolge komme es nur in vier Prozent der Fälle zu Nebenwirkungen, meist einer minimalen Veränderung der Zahnstellung. Doch meist profitiere der Patient davon. Kiefergelenke, Muskulatur und Zahnschmelze würden geschont, die Kieferbeweglichkeit bleibe erhalten. Mal eben einen Schluck Wasser zu trinken sei allerdings nicht möglich.

Gegenüber einem schnarchbedingten Lärmpegel von 17 bis 26 Dezibel – was dem Brummen eines Kühlschranks entspricht – mag das das kleinere Übel sein. Erst recht, wenn Spitzen von bis zu 90 Dezibel erreicht werden, was dem Krach eines Lastwagens gleichkommen soll. **BRIGITTE ROTH**



Hilfe für Schnarcher: die aus Kunststoff und Titan hergestellte Zahnschiene Foto Röchel

Hilfe für Schnarcher: die aus Kunststoff und Titan hergestellte Zahnschiene Foto Röchel