

Schnarchen, auch Rhonchopathie genannt, kann einerseits ein eigenständiges Symptom sein. Es kann aber auch im Rahmen einer schlafmedizinischen Erkrankung, wie zum Beispiel der obstruktiven Schlafapnoe auftreten. Häufig liegen mehrere Ursachen gleichzeitig vor. Das belastende und störende Schnarchgeräusch selbst entsteht durch vibrierende Weichteile im Bereich der oberen und mittleren Atemwege. Dabei kann vorbeiströmende Atemluft das Gewebe in Vibrationen versetzen, sodass das typische Schnarchgeräusch entsteht. Ein OSAS (Atempausen) sollte anamnestisch bzw. idealerweise mittels Polygraphie ausgeschlossen werden.

### Selbsthilfe

Mögliche Therapieoptionen hierfür können von allgemeinen Verhaltensmaßnahmen (Gewichtsreduktion und Modifikation des Lebensstils) bis zu chirurgischen Maßnahmen reichen. Zur Selbsthilfe empfehlen sich unter anderem folgende Maßnahmen:

Keine Schlafmittel, kein Alkohol abends, Nikotinkarenz

Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen

Vermeidung von Liegen in Rückenlage

Abklärung einer möglichen Nasenatmungsbehinderung

Stärkung der Mundbodenmuskulatur – (Schnarchtraining / Gaumen Workout Google-Suche  
z.B. <https://somniahop.com/gaumensegel-schnarchen-behandlung/>)

### Operationen

Das Ziel chirurgischer Eingriffe ist es, mehr Platz im Mund- und Rachenraum zu schaffen beziehungsweise eine übermäßige Erschlaffung zu verhindern, sodass Luft ungehindert ein- und ausströmen kann und sich die Atmung normalisiert. Viele Patienten stellen sich mit krummen oder verengten Nasenwegen vor, wodurch die Atmung über den Mund dominiert. Damit die Patienten nachts besser Luft bekommen, kann eine Begradigung der Nasenscheidewand (Septumplastik) sinnvoll sein. Bei der Uvula-Palato-Pharyngoplastik, auch Gaumensegelstraffung oder Schnarch-OP genannt, wird die Schleimhaut an Gaumen, Rachen und Zäpfchen eingeschnitten, gerafft und wieder zusammengenäht. Dadurch wird die Gaumenpartie gestrafft, um beim Schlafen eine Verengung der oberen Atemwege zu verhindern.

