

Endlich Nachtruhe! Wie Ärzte einer verzweifelten Frau die Ret

Das Schnarchen meines Mannes zerstörte fast unsere Ehe!

Tausende Frauen in Deutschland liegen jede Nacht neben ihrem Partner wach. Zwei von ihnen erzählen, wie sie endlich wieder Ruhe fanden

Gute Nacht, Schatz!“ – „Gute Nacht!“ Viele Frauen wissen schon, wenn sie sich aufs Kissen sinken lassen: Gut wird diese Nacht bestimmt nicht! Sondern schlaflos. So wie all die Nächte zuvor.

Und tatsächlich: Keine fünf Minuten später tönt ein lautes Gesäuge aus dem Bett nebenan...

Rund 60 Prozent der Männer in Deutschland schnarchen. Doch während die Betroffenen selbst davon wenig mitbekommen, leiden ihre Frauen unter der nächtlichen Lärmbelästigung umso mehr. „Ich hätte ihn umbringen können!“, erinnert sich Ute K. (35) aus Bad Mergentheim. „Länger als vier Stunden habe ich eigentlich nie geschlafen.“ „Sein Schnarchen war bis auf die Straße zu hören!“, erzählt Dana F. (47) aus Leverkusen. Zwei Frauen, zwei Leidensgeschichten – und eine erlösende Nachricht: Es gibt Hilfe!

„Eigentlich fing alles ganz harmlos an“, erinnert sich Ute, die seit zehn Jahren mit ihrem Michael (44) verheiratet ist. Hier mal ein Röcheln, dort mal ein Schnaufen. „Das hat mich nicht so gestört. Ich hab's zwar gehört, bin aber ganz schnell

wieder eingeschlafen.“ Doch beim leisen Schnaufen bleibt es nicht. Das Röcheln aus dem Bett nebenan wird immer lauter. „Wenn ich nicht vor meinem Mann eingeschlafen bin, hatte ich eigentlich schon verloren...“ Ein leichter Stoß mit dem Ellenbogen in den Rücken. Endlich herrscht herrliche Ruhe. Doch nur zwei Minuten später geht das Gesäuge wieder von vorne los. „Das hat mich wahnsinnig gemacht! Und wir haben wirklich alles versucht: Sprays, Nasenpflaster, Salben... Ich habe Micha sogar in die Schlafanzughosen hinten kleine Taschen eingenäht und dort einen Tennisball reingetan! Das sollte ihn davon abhalten, sich auf den Rücken zu legen. Denn in der Position schnarcht man ja angeblich am meisten. Geholfen hat es nicht!“

„Er war bis auf die Straße zu hören!“

Die Folge: Ute ist tagsüber hundemüde. Sie kann sich bei der Arbeit nicht mehr richtig konzentrieren, ist gereizt und aggressiv. Ganz abgesehen von der Wut im Bauch, die sie nachts auf ihren Mann bekommt. „Ich weiß, er kann ja nichts dazu. Aber wenn ich müde bin, werde ich zur Furie. Ständig streiten wir uns deswegen. Jetzt habe ich meinen Mann vor die Wahl gestellt habe: Entweder er geht zum Arzt oder ich ziehe aus!“

Ganz so krass war es bei Dana und ihrem Mann Andreas (47) nicht. Doch auch ihre Ehe wurde auf eine harte Probe gestellt: 25 lange Jahre musste Dana das ohrenbetäubende Gesäuge ihres Mannes ertragen. Nacht für Nacht. „Sein Schnarchen ging durch die Schlaf- und Wohn-

Glückliches Paar

Seiner Dana zuliebe legte sich Andreas unters Messer. Mit großem Erfolg!



Dana und Andreas können jetzt wieder lachen





Total frustriert
Die meisten Frauen leiden sehr unter den Schnarch-Geräuschen ihres Partners

zimmertür!“, erzählt die 47-Jährige. Immer öfter flüchtete die geplagte Ehefrau in den letzten Jahren ins leer stehende Kinderzimmer. Getrennte Schlafzimmer als Dauerlösung? Das kam für das glückliche Ehepaar nicht infrage!

„Die Maske hat mich total gestört“

Andreas ging zum Arzt, bekam eine sogenannte Schlafmaske. Dabei wird dem Schlafenden über einen Schlauch durch die Nase Raumluft zugeführt, um Atemaussetzer zu ver-

hindern. Nachteil: Das Gerät ist nachts sehr unbequem. Nach einem Jahr tragen es nur noch etwa 60 Prozent. Auch Andreas war die Maske irgendwann zu lästig. „Ich habe sie jahrelang benutzt. Aber es störte mich, sie immer mitzunehmen – vor allem im Urlaub.“ Doch welche Alternativen gibt es? Das Paar hatte doch schon fast alles ausprobiert. Erfolglos!

Da erfuhren Dana und Andreas von einer neuen Anti-Schnarch-OP. Dabei werden vier dünne Kunststoffstäbchen in die Zunge eingesetzt. Sicherlich nicht jedermanns Sache. Aber wenn's hilft? Also machte das Paar einen Termin bei Expert Dr. Emil Zenev (50) von

der PAN-Klinik in Köln. Der HNO-Arzt ist einer der ersten Spezialisten in Deutschland, der diese neue Therapie anbietet. „Durch die Stäbchen wird die Zunge ein Stück nach vorn verlagert“, erklärt Dr. Zenev. „Sie ist häufig die Ursache für lautes Schnarchen. Denn wenn sie im Schlaf erschlafft und nach hinten in den Rachen fällt, versperrt sie die Atemwege. Das Atmen fällt so deutlich schwerer, es kommt zum Schnarchen.“

Nach ein paar Untersuchungen steht fest: Auch bei Andreas ist das so. Er wäre also ein idealer Kandidat für diesen minimal-invasiven Eingriff. Der Dauer-Schnarcher und seine Frau überlegen gar nicht lange: Wenn diese neue Methode sie von ihrem jahrelangen Leiden erlösen kann, dann wollen sie es versuchen – oder vielmehr Andreas.

„Ich spüre wirklich keinen Unterschied“

20 Minuten Vollnarkose. Dann ist alles schon wieder vorbei. Und Andreas ist überrascht: „An der Zunge spüre ich absolut keinen Unterschied!“ Weder beim Sprechen noch beim Essen oder Schlucken. Doch nicht nur der 47-Jährige ist begeistert, sondern vor allem seine Frau! Schon in der ersten Nacht schläft sie seelig neben ihrem Mann ein. Zwar schnauft Andreas im Schlaf ab und zu immer noch. „Aber wenn es so bleibt, ist das für mich völlig okay!“, strahlt Dana.

„Vielleicht ist so ein Eingriff auch was für meinen Micha!“, meint Ute. Ihr Mann hat ihre Warnung ernst genommen, sich im Schlaflabor untersuchen lassen. Diagnose: Schlafapnoe! „Das heißt, dass er im Schlaf immer wieder Atemaussetzer hat. Der Arzt meinte, das kann richtig gefährlich werden! Deshalb trägt mein Mann jetzt so eine Anti-Schnarchschiene – ähnlich wie die gegen das Zähneknirschen. Und bis jetzt klappt's ganz gut!“

Doch ganz egal ob Anti-Schnarchschiene, getrennte Schlafzimmer oder OP – letztendlich muss jedes Paar selbst entscheiden, wie es das Schnarch-Problem löst. Damit es sich irgendwann wieder glücklich eine „gute Nacht“ wünschen kann... ■

1) Kann Schnarchen gefährlich sein?

Dr. Zenev: „Ja. Vor allem dann, wenn es zu Atempausen, den sogenannten Apnoen, kommt. Das hat gravierende Folgen: angefangen von Müdigkeit und Abgeschlagenheit bis hin zur erhöhten Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts. Deshalb sollte man Schnarchen nicht unterschätzen und sich untersuchen lassen!“

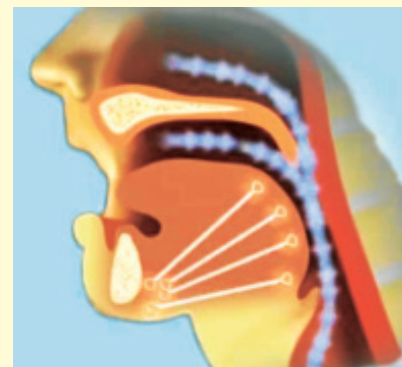
Drei Fragen an den Experten

2) Wie funktioniert die neue Methode?

Dr. Zenev: „In der Regel werden unter Vollnarkose vier Silikon-Implantate durch eine kleine Öffnung unter dem Kinn in den Zungengrund eingesetzt. Diese werden auf die individuelle Länge angepasst. Die Implantate sind mit einer biologisch abbaubaren Hülle ummantelt und haben an beiden Enden eine Schlaufe, die mit dem Zungengewebe verwächst. Während der Einheilungszeit baut sich die äußere Hülle ab und die Implantate ziehen sich zusammen. So verhindern sie, dass die Zunge nach hinten fällt und die Atemwege blockiert.“



Dr. Emil Zenev,
HNO-Chirurg
an der PAN-
Klinik in Köln



3) Übernimmt die Kasse die Kosten für die OP?

Dr. Zenev: „Bisher nicht. Der Eingriff kostet zwischen 3000 und 4000 Euro. Aber wir stehen gerade in den Verhandlungen, wollen die Krankenkassen vom medizinischen Nutzen dieser modernen Methode überzeugen.“