

7. Schnarchen und Gähnen

Durch die AASM (American Association of Sleep Medicine) wird **Schnarchen** definiert als Atemgeräusch im Schlaf, welches beim Ein- und Ausatmen auftritt und in den oberen Luftwegen entsteht.

Im Rahmen einer US-Studie zeigte sich, dass 52% der Bevölkerung schnarchen. Einen relevanten Anteil am Schnarchen spielen das Geschlecht und das Körpergewicht. Während in der Kindheit beide Geschlechter gleichermassen betroffen sind, überwiegt im weiteren Verlauf des Lebens das männliche Geschlecht mit ca. 59% zu 47%.

Wenn es im Schlaf auf Grund einer Reduktion der muskulären Anspannung zu einer Verengung der Atemwege kommt, resultiert hieraus ein Geräusch, welches durch Vibration von Gewebe an den engen Stellen stammt. Hierbei kann eine relevante Lautstärke mit bis zu 90 Dezibel (db) erreicht werden.

Der Lärm führt zu Stress und einer Verminderung der Schlafqualität des Patienten oder der Bettpartnerin. Hieraus resultiert dann häufig eine Tagesmüdigkeit und die Gefahr eines Sekundenschlafes. Am häufigsten tritt das Schnarchen am weichen Gaumen auf. Es sollte dann im weiteren Verlauf eine Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf) ausgeschlossen werden. Kann diese Pathologie nicht nachgewiesen werden ist eine Therapie nicht zwingend notwendig, sondern abhängig vom Leidensdruck des Patienten resp. Bettpartnerin. Als Therapieoptionen ist die Schlafhygiene, die Gewichtsreduktion und die Vermeidung der Rückenlage oft schon hilfreich. Auch kann über die Nutzung einer Unterkieferprotrusionsschiene sowie mögliche Operationen durch einen Hals Nasen Ohren Arzt diskutiert werden.

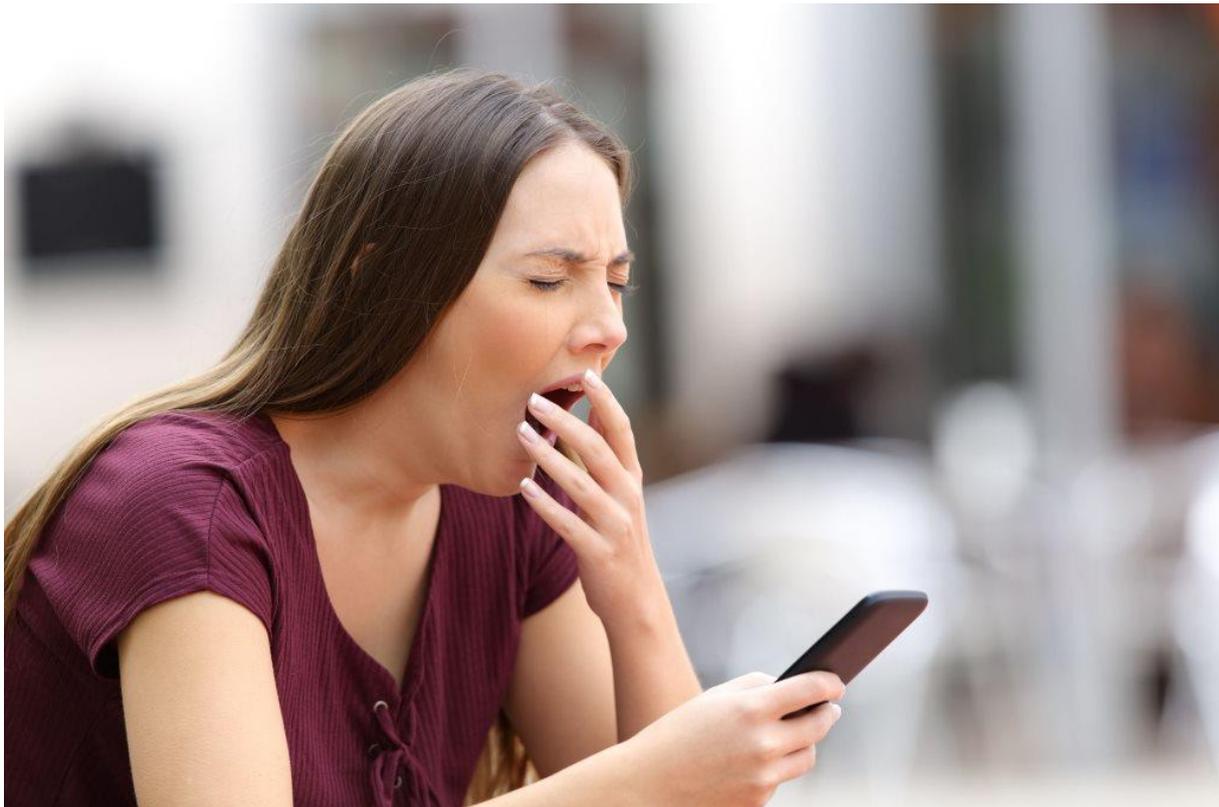
Weiterführende Literatur:

Thomas Verse et al; Rhonchopathie; Schnarchen bei Erwachsenen- Diagnostik und Therapie; HNO Nachrichten 2020; 50 (2)

Warum **Gähnen** wir eigentlich? Warum wir gähnen ist zur Zeit noch unklar. Aber es gibt unterschiedliche Vermutungen.

In der Literatur wird beschrieben, dass wir im Leben ca. 250.000-mal gähnen. Eine Gähnaktion dauert ca. 6 Sekunden. Bereits im Mutterleib gähnen Babys. Männer und Frauen gähnen in ihrem Leben etwa gleich oft.

Lange hielt sich die Vermutung, dass ein Sauerstoffmangel die Ursache für das Gähnen wäre. Diese Behauptung wurde aber widerlegt. Gähnen ist auch ein soziales Signal. Es kann Schläfrigkeit, Stress oder Langeweile signalisieren und drückt die eigene Befindlichkeit den anderen gegenüber aus.



Es werden beim Gähnen die gleichen Hirnareale aktiv, in denen auch Gefühle entstehen. Somit kann Gähnen auch als Grundlage für Empathie und Nachahmung gesehen werden. Es spiegelt die emotionale Nähe zwischen Menschen wider. Das Gähnen wirkt ansteckend.

Allerdings wurde dieses Verhalten auch zum Beispiel zwischen Menschen und Tieren (insbesondere Hunden) beobachtet. Das Gähnen kann bis zu 5 Minuten nach dem Auslöser hervorgerufen werden. Am häufigsten tritt das Gähnen ca. 3 Minuten nach dem Auslöser auf.

Am wahrscheinlichsten ist das Auftreten bei leiblichen Verwandten und dann bei engen Freunden. Am geringsten ist das Auftreten bei entfernten Bekannten zu beobachten. Aus diesem Grund ist es spannend mal zu beobachten, wer nach 3-5 Minuten ebenfalls gähnt. Das Gähnen als Reaktion auf das Gähnen einer anderen Person wird ab dem ca. 4-5 Lebensjahr beobachtet.

Weiterführende Literatur:

I. Norscia, I.E. Palagi; Yawn contagion and empathy in homo sapiens, PLoS one 2011 ; 6(12):e 28472

MMW-Fortschr-Med. Med. Nr 2 / 2012 (154 Jg)