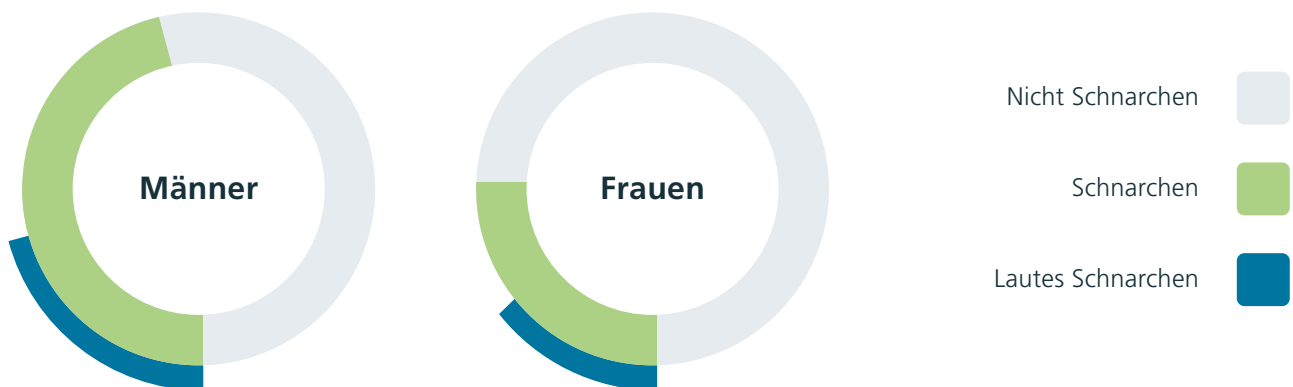


Aspekte zum Thema Schnarchen, obstruktiver Schlafapnoe und deren Folgen

Verbreitung des Schnarchens

Nach der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin schnarchen bis zu 46% der Männer und 25% der Frauen. Dabei sind ca. 22% der Männer und 14% der Frauen laute Schnarcher. ^{4/5}



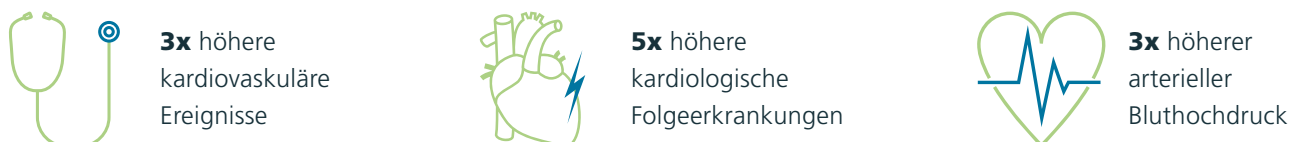
Obstruktive Schlafapnoe oft unerkannt

Lautes Schnarchen gilt als Hauptsymptom einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA), oft wird es jedoch unterschätzt oder nicht weiter diagnostiziert. 3 von 10 männlichen und 2 von 10 weiblichen Schnarchern leiden auch an einer obstruktiven Schlafapnoe. ⁷



Erhöhte Risiken bei obstruktiver Schlafapnoe

Während das primäre Schnarchen aus gesundheitlicher Sicht nicht zwingend behandelt werden muss, sind die Risiken bei einer obstruktiven Schlafapnoe für kardiovaskuläre Ereignisse, kardiologische Folgeerkrankungen und arteriellen Bluthochdruck bis zu 5 mal höher. Auch Übergewicht und der Konsum von Medikamenten, Nikotin und Alkohol erhöht die Wahrscheinlichkeit einer OSA deutlich. ⁴



Sozialer Aspekt des Schnarchens

Laut der forsa Umfrage „Schnarchen und Partnerschaft“ 2018 gaben mehr als 74% der befragten Frauen und 61% der Männer an, dass ihr Partner oder Partnerin schnarcht. Rund zwei Drittel der Befragten gaben an dabei in ihrer Nachtruhe gestört zu sein und bei 13% führte dieser Umstand zu getrennten Schlafzimmern. Nur 5% der Befragten erkannten eine Notwendigkeit ärztliche Hilfe aufzusuchen. ⁸