

WISSENS-NEWS

Medizin

Letzte Erregung

Sie sehen grelles Licht oder ihr Leben im Schnelldurchlauf: Von solchen Nahtoderfahrungen berichten Menschen, die nach einem Herzstillstand wieder ins Leben zurückgeholt werden. Forschende der Henan-Universität in China haben nun die Hirnaktivität beim Tod eines 87-Jährigen 900 Sekunden lang im Detail aufgezeichnet. Demnach ebbt der Strom nicht einfach ab. Unmittelbar bevor und nachdem das Herz stoppte, sei es zu einer verstärkten Aktivität der Gammawellen im Gehirn gekommen. Dies könne die Phänomene erklären. *so*



Aufflackern Kurz vor und nach dem Tod erzeugt das Gehirn verstärkt Wellen

Physik

Mehr Luft am Meer

Windparks in der Nordsee beeinflussen durch ihre gegenläufig drehenden Verwirbelungen (Wirbelschleppen) die Strömung und Schichtung der Meeresoberfläche, so eine Studie des Helmholtz-Zentrums Hereon in Geesthacht. Das könnte ökologische Folgen haben.

Zahl der Woche

133 000

Todesfälle

könnten in Europa durch die Einführung einer Mindeststeuer von 15 Prozent auf Alkohol vermieden werden.

Quelle: WHO/TU Dresden



WIR MÜSSEN REDEN

Lästig und manchmal gefährlich: Kolumnistin **Yael Adler** über die Qual des Schnarchens

Schnarchen ist ein sogenanntes Schallwort. Es soll auf das mittelhochdeutsche „snarchen“ zurückgehen und – ähnlich wie das schwedische „snarka“ oder das englische „to snore“ – den Schnarchlaut akustisch imitieren. Ohnehin ist Lautmalerei Thema Nummer eins beim Schnarchen. Nachts sind wir Nasenatmer. Eigentlich. Sind die Nasengänge aber zu eng oder erkältungshalber verstopft, sperren wir unbewusst den Mund auf, um der Luft die Umleitung durchs Hauptportal zu öffnen. Energetisch kein Problem, durch unsere große Klappe lässt sich genug Atemluft ansaugen und auspusten. Allerdings ist jetzt die Nase als Lufterwärmer und –filter quasi lahmgelegt. Mundatmer tragen deshalb ein gesteigertes Infektionsrisiko. Die Mundschleimhäute trocknen aus, was nicht selten über Nacht zu Mundgeruch führt. Vor allem aber erwächst dabei oft jene Tonkulisse, die zwischen einem leisen, sanften Schnorcheln und der Akustik eines Sägewerks oszilliert.

Achtung: Heftiges Schnarchen kann die Beziehung gefährden! Wer nicht üppig mit Wohnraum ausgestattet ist und nicht ins Nebenge-mach ausweichen kann, hört schlaflos und mit wachsender Verbitterung die Röchelarien der anderen Bettpartei, um am Morgen danach vielleicht auch noch ungläubige Ver-wunderung zu erfahren. Der Schnarcher hat oft kein Geräusch-, geschweige denn Un-rechtsbewusstsein. Dabei ist das Schnarchen auch für ihn selbst der pure Stress; der Körper muss ständig gegen den Atemwiderstand an-atmen. Besonders gefährdet sind Schnar-cher, die zu Atemaussetzern neigen. Die so-genannte Schlafapnoe kann zu Bluthochdruck führen und steigert das Schlaganfallrisiko. Phasen lauten Schnarchens werden plötzlich von Stille und Atemlosigkeit unterbrochen. Der so entstehende Sauerstoffmangel im Blut fühlt sich in der Alarmzentrale unseres

Körpers wie ein Erstickten an. Vor Panik weckt sich das Gehirn selbst, um aktiv nach Luft zu schnappen – mitunter Dutzende Male in einer Nacht. Dabei werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Sie führen zu starkem nächtlichem Schwitzen, zu Diabetesneigung, Impotenz, Depressionen und Herzproblemen, und sie können die Lebenserwartung verkürzen.

Schnarchen ist mehr als das Spaß- oder Reizthema, mit dem ältere Paare einander aufziehen. Wer damit immer wieder zu kämpfen hat, sollte den Weg zu einem Schlafmediziner finden, denn der kann sagen, ob man nur ein „Alterssäger“ ist oder unter Polypen, Allergien oder eben an den gefährlichen Atemaussetzern leidet.

Optimalerweise vereint die Schlafmedizin Kollegen aus der Kardiologie, Pneumologie, HNO, Neurologie und spezialisierter Zahnmedizin. Mit umfassender

Diagnostik weist sie den Weg zur geeigneten Behandlung.

Ist die Schnarchursache geklärt, kann etwa über spezielle Masken (rein optisch schon sehr speziell) das Sauerstoffangebot während der Atemaussetzer verbessert werden. Oft hilft auch eine Zahn-schiene, eine Unterkiefer-Protrusionsschiene, um den Kiefer nach vorn zu ziehen und die Zunge am

Zurückfallen in den Schlund zu hindern. HNO-Hindernisse wie Polypen können operiert, andere gelasert werden. Bei Allergien sind auch Kortisonspray und Antihistaminika kurzzeitig hilfreich, um dann mit einer Hyposensibilisierung einzusetzen. Die von vielen Herstellern als Universalmaßnahme gefeierten Nasenpflaster helfen möglicherweise bei gestörter Nasenatmung.

Atmen Sie tief durch, schlafen Sie ruhig und kommen Sie gesund durch die Zeit!

Die Ärztin Yael Adler schreibt hier im wöchentlichen Wechsel mit dem Psychiater und Theologen Manfred Lütz

