

Erholsamer Schlaf – ganz ohne Geräuschkulisse

Volkskrankheit Schnarchen: Die Radiofrequenztherapie kann Betroffenen helfen, wenn ein chirurgischer Eingriff Erfolg verspricht

„Wer schüttelt mich so sanft und sacht mitten in der Mitternacht? Es ist die Schläferin von nebenan, die wegen mir nicht schlafen kann!“

So unterhaltsam sich dieses Zitat eines Betroffenen auch liest, so wichtig ist es, dem Schnarchen auf den Grund zu gehen. Nicht selten kann sich hinter einem harmlosen Schnarchen auch behandlungsbedürftige nächtliche Atempausen, ein sogenanntes Schlafapnoesyndrom, verstecken.

Der Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und dient der nächtlichen Regeneration. Sowohl unsere körperliche als auch geistige

Leistungsfähigkeit hängt in hohem Maße von einem erholsamen Schlaf ab. Daher sind die Beeinträchtigungen des Schlafes durch Schnarchen erheblich. Laut Statistik schnarchen circa 60 bis 80 Prozent aller Männer über 50 Jahren und circa 40 Prozent aller Frauen über 60 Jahren. Nicht nur die Schnarcher selbst leiden unter den Folgen wie verstärkte Müdigkeit und Nervosität, sondern auch die Schlafpartner haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauferkrankungen und Depressionen zu erkranken. Es gibt derzeit kein allgemeingültiges Allheilmittel, da jeder Mensch andere anatomische Voraussetzungen mitbringt. Hier spielt die Kompetenz und Erfahrung eines HNO-Facharztes eine entscheidende Rolle zur Beurteilung der verantwortlichen Auslöser.

Das Schnarchen, medizinisch als Rhonchopathie bezeichnet, ist eine im Schlaf auftretende Atemstörung. Im Schlaf reduziert sich die Muskelspannung, auch die der Muskulatur der oberen Atemwege. Während der Atmung kommt es zur Vibration des erschlafften Gaumensegels, teil-



Hals-Nasen-Ohrenarzt Dr. Daniel Bas Orth.

BILD: SCHWETASCH

weise auch mit Beteiligung des Zungengrundes und der stark vergrößerten Mandeln. Hierdurch entsteht eine Geräuschkulisse, die eine Lautstärke bis zu 90 Dezibel erreichen kann, was der Geräuschentwicklung eines Lastkraftwagens entspricht. Durch eine Untersuchung durch einen HNO (Hals-

Nasen-Ohren)-Facharzt sollte die Ursache des Schnarchens abgeklärt und ein Schlafapnoesyndrom ausgeschlossen werden.

Zu den das Schnarchen begünstigenden Faktoren zählen Übergewicht, abendlicher Alkoholgenuß, das zunehmende Alter, aber auch eine behinder-

te Nasenatmung sowie anatomisch vergrößertes Gaumensegel und Gaumenmandeln. Das Schnarchen kann durch Verzicht Alkohol und das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper verringert werden. Eine Reduzierung von Übergewicht wirkt einer Verengung der Atemwege und somit dem Schnarchen entgegen. Wenig geeignet ist die Einnahme von Tabletten, um das Schnarchen zu verhindern.

Wann ist ein chirurgischer Eingriff erfolgsversprechend? Nur wenn das Vorliegen eines Schlafapnoesyndroms mittels Polygraphie (Schlafscreening) ausgeschlossen werden konnte. Ansonsten ist die Einleitung einer atemerhaltenden Therapie in einem Schlaflabor unumgänglich. Hier spielt die Anatomie jedes Einzelnen eine entscheidende Rolle, ob eine Schnarchoperation erfolgversprechend ist.

Die aktuell führende Methode bei einem zu schlaffen Gaumens ist die Radiofrequenzchirurgie des Weichgaumens und des Zäpfchens als sogenannte radiofrequenzgesteuerte Uvulopalatoplastik. Hierbei wird mit einer Sonde hochfrequenter Strom erzeugt.

So kann gezielt eine Volumenreduktion von überschüssigem Gewebe im Bereich des erschlafften Gaumens herbeigeführt werden. Ebenso schonend kann der Schleimhautüberschuss des Gaumenzäpfchens entfernt werden, ohne dass es hierbei zu Blutungen kommt. Dieser Eingriff wird in der Regel ambulant in örtlicher Betäubung durchgeführt. Größere Einschränkungen sind im Normalfall nicht zu erwarten, so dass der Übergang in den Alltag meist problemlos gewährleistet ist.

Häufig kann es sinnvoll sein, die Behandlung des Weichgaumens mit einer Operation zur Beseitigung einer Nasenatmungsbehinderung, zu kombinieren.

Zur Basisabklärung gehört, ob der schlechten Nasenluftpassage eine Verkrümmung der Nasenscheidewand, eine Verlegung der Nasennebenhöhlen, eine Vergrößerung der Nasenschwellkörper oder sogar eine Kombination mehrerer Faktoren zugrunde liegt.

Zur Verkleinerung der Nasenschwellkörper kommt die Radiofrequenztherapie zum Einsatz. Ob zusätzlich eine Begradigung der Nasenscheidewand oder eine endoskopische funktionelle Operation der Nasennebenhöhlen notwendig ist, muss vom Operateur individuell beurteilt werden. Die Besonderheit in der Verwendung der Radiofrequenztechnik besteht darin, dass anders als bei bisherigen Verfahren die Verkleinerung der Nasenschwellkörper nicht an der Schleimhautoberfläche stattfindet, sondern darunter. Somit ist ein maximaler Funktionsverlust der empfindlichen Schleimhaut der inneren Nase zur Erwärmung, Befeuchtung und Reinigung der Atemluft sichergestellt.

Dadurch, dass der Hals-Nasen-Ohren-Facharzt Dr. med. Daniel Bas Orth aus Rimbach als Belegarzt gewonnen werden konnte, steht dem St.-Josef-Krankenhaus Viernheim und seinen Patienten eine weitere operative hoch spezialisierte Leistung zur Verfügung.

Für weitere Infos steht das Praxisteam Dr. Bas Orth zur Verfügung. Dr. med. Daniel Bas Orth, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Staatsstraße 46, 64668 Rimbach, Telefon 06253/87 186, E-Mail: praxis@hno-rimbach.de



Hoffnung für Schnarcher: Eine Operation kann Abhilfe schaffen.

Wärme macht Falten den Garaus

Kosmetische Behandlungen: Radiofrequenztherapie hilft bei Besenreisern und Hautveränderungen

Nicht nur zur Therapie von lästigem Schnarchen oder zur Verbesserung der Nasenatmung hat die Radiofrequenztherapie Einzug gehalten. Längst macht man sich den gewebeschonenden Effekt in der kosmetischen Chirurgie zur Entfernung von Besenreisern und störenden Hautveränderungen zunutze.

Als neueste Entwicklung hat sich die Radiofrequenztherapie in der kosmetischen Behandlung zur Hautstraffung unter dem Begriff Radioplasty etabliert.

Radioplasty® ist eine Behandlungsoption für Fältchen und schlaffe Hautpartien, bei der nicht die Hautoberfläche abgetragen wird. Sie beruht auf der 4-MHz-Radiofrequenz-Methode* zur Faltenglättung und Hautstraffung. Die Radiofrequenzenergie dringt bis zur Lederhaut durch, wo durch Wärmeinwirkung die Produktion neuer Fibroblasten und von Kollagen angeregt wird. Die Haut wirkt jünger und glatter.

Warum wird unsere Haut mit den Jahren schlaffer und bekommt Falten? Mit dem Alter werden lässt bei jedem Menschen die Spannkraft der Haut nach. Linien, Fältchen

und Falten entwickeln sich, und die Haut erscheint schlaffer und von geringerer Vitalität. Dieser natürliche Prozess tritt bei den einen früher, bei den anderen später ein und kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein, bleibt aber niemandem erspart.

Eine der Hauptursachen ist, dass die natürliche Kollagenproduktion in der Haut nachlässt. Kollagen ist ein körpereigener Stoff, der der Haut Spannkraft und Festigkeit gibt. Dort, wo die Haut kollagenreicher ist, sind entweder keine Falten oder nur feine, kaum wahrnehmbare Linien zu sehen.

Was kann man tun? Radioplasty® ist eine innovative und schonende Methode, um die Kollagenbildung in der Haut zu stimulieren. Von außen wird Radiofrequenzenergie in die Haut eingebracht. Sie stößt einen körpereigenen Mechanismus an, welcher in der Neubildung von Kollagenfasern endet. Der Vorteil der Radioplasty® ist, dass weder Nadeln noch Skalpell nötig sind und auch keine körperfremden Stoffe in die Haut eingebracht werden.

Bei der Radioplasty®-Anwendung erwärmt sich die



Radiofrequenztherapie – eine sanfte Methode gegen Falten.

BILD: DPA

mittlere Hautschicht. Durch die Energie, die über die Sonde appliziert wird, wird der körpereigene Regenerationsprozess in Gang gesetzt.

Damit die Hautoberfläche nicht durch die fokussierte

Energie geschädigt wird, wird ein kühlendes Gel aufgetragen und die Sonde in regelmäßigen Bewegungen über die Haut geführt. Eine örtliche Betäubung ist nicht notwendig. Während der Behandlung ist eine Erwär-

mung der behandelten Hautareale spürbar. Die meisten Patienten empfinden dies als angenehm.

Nach der Behandlung können Sie sofort und selbstständig die Praxis verlassen. Der Effekt der Kollagenneubildung beginnt unmittelbar und findet dabei über einen Zeitraum von Wochen bis Monaten statt. Je nach individueller Veranlagung kann der Effekt unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Üblicherweise sind zwei bis vier Behandlungen notwendig.

Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Unmittelbar nach der Behandlung ist die Haut gerötet und schwillt leicht an. Oft sieht die Haut dann ganz besonders frisch und jugendlich aus. Die Schwellung und Rötung lassen in der Regel innerhalb der folgenden 24 Stunden nach; selten dauert es einige Tage oder Wochen. Spezielle Risiken und Nebenwirkungen können nur im Einzelfall zwischen Arzt und Patient geklärt werden. Grundsätzlich sind alle medizinischen Behandlungen mit einem bestimmten Grad an Risiken verbunden. Eine Einnahme von Schmerzmitteln ist nicht notwendig.

St. Josef-Krankenhaus – In eigener Sache

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen zunächst alles Gute und vor allem Gesundheit. Wir freuen uns, Ihnen zu Beginn des neuen Jahres wieder einen neuen Belegarzt vorstellen zu dürfen. Dr. Daniel Bas Orth, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, ist seit 1. Januar 2010 als Belegarzt in unserem Hause tätig. Das Leistungsspektrum von Herrn Dr. Bas Orth umfasst die Diagnostik und Therapie von Allergien, Schlafstörungen und Schnarchen sowie stationäre und ambulante Operationen.

Bereits Ende vergangenen Jahres hat der gebürtige Ludwigshafener seine Praxis in Rimbach (Staatsstraße 46) eröffnet und ist unter folgender Telefonnummer erreichbar: 06253/87 186.

Auch in diesem Jahr werden wir unsere Vortragsreihe von und mit unseren Fachärzten weiterführen. Die genauen Termine werden wir wieder vorab über die Presse veröf-



Anja A. Henkes, Dipl. Krankenhausbetriebswirtin.

BILD: ZG/FRANK RIMMLER

fentlichen. Des Weiteren werden wir unsere Sonderseite wieder alle zwei Monate veröffentlichen.

Wir freuen uns darauf, Sie auch beim nächsten Mal wieder auf unserer Seite begrüßen zu dürfen.

Dipl. Krankenhausbetriebswirtin VKD Anja A. Henkes
St. Josef-Krankenhaus Viernheim

Weidler Dienstleistungen

- Unterhaltsreinigung
- Krankenhausreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung
- Industriereinigung
- Betriebsgastronomie
- Hausmeisterservice
- Brandschadensanierung
- Sonderdienste



K.-H. Weidler GmbH
Freiburger Straße 5-7
69469 Weinheim
Tel.: 06201-87807-0
www.weidler.de

2400 TAXI 3535
Tag + Nacht
KRANKENTRANSPORTE (sitzend)
KURIERDIENST - DIALYSE - FRAUENTAXI
www.taxiadam24.de

offensive marketing
tagewerk 7