

Schnarchen kann krank machen

Ob auf Partys, im Restaurant oder auf Reisen: Als HNO-Arzt ist man immer ein beliebter Gesprächspartner. Fragen zur Gesundheit haben schließlich die meisten. Eine Frage rangiert beim Small Talk ganz oben: „Was kann ich gegen's Schnarchen tun?“ Ich rate immer eins: Gehen Sie dem Schnarchen unbedingt auf den Grund. Denn es kann etwas Ernstes dahinter stecken! In Verbindung mit Tagesmüdigkeit, Bluthochdruck und Konzentrationsschwäche etwa, kann es Ausdruck des gefährlichen Schlafapnoe-Syndroms sein. Die gehäuften nächtlichen Atemaussetzer führen zu Sauerstoffmangel im Gehirn und können schlimmstenfalls in einem Herzinfarkt oder Schlaganfall gipfeln. Ein Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde kann mit speziellen endoskopischen Untersuchungen von Nase, Rachen, Gaumen und Co. und der so genannten Polygraphie – Schlafprotokollen, die mit einer Art Mini-Computer zu Hause aufgezeichnet werden – herausfinden, was es mit dem Schnarchen auf sich hat, und mit dem Patienten einen individuellen Therapie-Weg finden. Von der Unterkieferschleife über ein Atemgerät bis zur OP lässt sich nach den neusten Erkenntnissen der Schlafmedizin jede Menge tun!

Als SOS-Tipp gebe ich gerne Folgendes mit auf den Weg: Versuchen Sie, statt in der Rückenlage, auf der Seite zu schlafen und verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin und späte Mahlzeiten. Gesunder Schlaf ist lebenswichtig. Tun Sie etwas dafür!



Expertentipp von Dr. med. Armin Mechkat,

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Stimm- und Sprachstörungen, Gründer von Hanse HNO in Winterhude



Dr. med. Armin Mechkat
Facharzt für
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
Stimm- und Sprachstörungen



Liebe Patientin, lieber Patient,

ich freue mich darauf, Sie in meiner Facharztpraxis in Winterhude begrüßen zu dürfen!

Schwerpunkte:

- Allgemeine HNO-Heilkunde und Kinder-HNO
- Stimm- und Sprachstörungen
- Allergien
- Schlafbezogene Atemstörungen (Schnarchen)
- Ästhetische Medizin
- Ambulante und stationäre Operationen

Hanse HNO
Dr. med. Armin Mechkat
Jarrestr. 4 • 22303 Hamburg • Tel.: (040) 69 65 61 00
praxis@hanse-hno.de • www.hanse-hno.de

Parkhaus im Gebäude
Die Buslinien 172 und 173 halten direkt vor der Tür.
Station: Jarrestraße (Kampnagel)

 Sie finden uns auf [facebook](#) & [google+](#)

Internisten im Ärztehaus Winterhude



Gastroenterologie • Diabetologie

Dr. med. G. Beck • Dr. med. A. Dühr • Dr. med. M. Pein

Hudtwalckerstraße 2-8 • 22299 Hamburg

Tel.: 040 / 27 20 27

www.gastrodiabetes.de

GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in rund 60 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

- über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
 zu Spendenmöglichkeiten
 für einen Projekteinsatz

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. • Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin • www.aerzte-ohne-grenzen.de

HELFEN SIE MIT!

Spendenkonto 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00

