**Informationen zum Vortrag**

*Innsbruck, 08.04.2025*

**Schnarchen verstehen und behandeln: Ursachen, Risiken und moderne Therapieansätze**   
Prof. Dr. Benedikt Hofauer

Das Wichtigste auf einen Blick

Was sind die wichtigsten Fakten zu Ihrem Vortrag?

Welche Informationen soll der Zuhörer mitnehmen? Was ist die take-home-message?

Schnarchen ist ein sehr häufiges Phänomen, das bis zu 50% der Menschen in Österreich betrifft. Während Schnarchen alleine kein Gesundheitsrisiko darstellt und nur für den Bettpartner ein Ärgernis darstellt, so ändert sich die Situation, wenn zusätzlich Atemaussetzer auftreten. Dann ist ein erholsamer Schlaf nicht mehr möglich und die Betroffenen leiden tagsüber unter einer erhöhten Einschlafneigung. Zudem ist bekannt, dass nächtliche Atemaussetzer einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. Daher ist es wichtig, dass Schnarchen und gerade der Verdacht auf Atemaussetzer abgeklärt und behandelt werden.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Gibt es neue Erkenntnisse zu Diagnose oder Behandlungsmethoden?

Welche aktuellen Neuigkeiten gibt es auf dem Gebiet?

Inzwischen gibt es viele gut funktionierende Möglichkeiten das Schnarchen, den Schlaf und die Atmung nachts besser zu untersuchen. Hierfür ist nicht immer ein Aufenthalt in einem Schlaflabor erforderlich, sondern dies kann bereits mit kleineren Geräten im gewohnten Umfeld untersucht werden. Auch Handys und digitale Uhren bieten inzwischen gute Möglichkeiten um einen ersten Eindruck des eigenen Schlafs zu erhalten. Aktuell werden neue Behandlungsmethoden verfügbar, wie zum Beispiel Stimulationsverfahren von verschiedenen Nerven oder auch medikamentöse Therapieansätze, die das Spektrum der bisherigen Behandlungsmöglichkeiten deutlich erweitern.

Das können Sie selbst tun

Was kann jeder selbst zuhause tun, um gesund zu bleiben?

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben?

Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen?

**OPTIONAL: Sie können hier Informationen zu Ihrer Ambulanz/Ordination angeben**

**(Adresse, Telefonnummer, Öffnungszeiten, homepage etc.).**

Wichtig ist die Beherzigung von Grundregeln der Schlafhygiene, wie etwa die richtigen Rahmenbedingungen im Schlafzimmer zu schaffen oder auf einen regelmäßigen Schlaf-Rhythmus zu achten. Das Bewusstsein um die Bedeutung eines erholsamen Schlafes nimmt stetig zu und hier ist das Erkennen und Behandeln von Schnarchen und Atemaussetzern ein wichtiger Bestandteil.