



# Die Gesundheitsseite

## Schnarchen



**Schnarchen sollte nicht unterschätzt werden. Neben den vielfachen physischen und psychischen Konsequenzen für den Schnarchenden hat das Phänomen auch soziale Folgen.**

### Wie der Körper reagiert

Schnarchen bezeichnet das vom Schlafenden ausgestossene Atemgeräusch. Die durch den Schlaf entspannte Halsmuskulatur und die Schleimhäute vibrieren beim Durchfluss der Luft, die nur schwer oder gar nicht zirkulieren kann. Schnupfen, zu viel Alkohol oder Rauchen – bestimmte, eher leichte Schnarchanfälle kommen nur gelegentlich vor und können daher vernachlässigt werden. Starkes oder häufiges Schnarchen lässt jedoch eher anatomische Probleme vermuten, die durch eine zu grosse Zunge, ein zu dickes Gaumensegel, eine zu enge Kiefernstellung oder andere Atmungsprobleme bedingt sind. Die Weichteile (Rachenwand, Gaumensegel, Zungenbasis) kleben dann aneinander und verhindern den Luftdurchfluss. Wenn das Schnarchen durch Schwierigkeiten beim Atmen durch die Nase erzeugt wird, ist ein HNO-Facharzt aufzusuchen, der sich um die Lösung des Problems kümmert.

Bei einigen Rauchern kommt es jedoch zu verschiedenen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit beim Aufwachen, Schläfrigkeit im Tagesverlauf, Erektionsprobleme..., die möglicherweise auf eine Schlafapnoe zurückzuführen sind. Die obstruktive Schlafapnoe oder zyklische

Atmung tritt dann auf, wenn zu enge Atemwege den Luftdurchfluss vollständig behindern. In der Folge ist das Herz-Kreislauf-System jedes Mal gefordert, wenn die Atmung wieder einsetzen soll. Wie man sich leicht vorstellen kann, birgt dies ernstzunehmende Risiken für das Gehirn oder das Herz... Auch in so einem Fall ist unverzüglich der Arzt oder ein Schlafexperte aufzusuchen. Bei Bedarf kann auch das Tragen einer Aufbisschiene, einer Nasenmaske oder ein chirurgischer Eingriff Abhilfe schaffen.

### Was man selber tun kann

- Gewichtabnahme (Übergewicht führt zu einer Verengung der Atemwege im Halsbereich), Rauchstopp (Rauchen irritiert den Rachenraum und verengt die Atemwege).
- Leichte Abendmahlzeiten und Verzicht auf Alkohol drei Stunden vor dem Schlafengehen.
- Schlafen Sie nicht auf dem Rücken, damit die Zunge nicht in Richtung Gaumensegel sinkt.
- Achtung bei der Einnahme von Medikamenten – vor allem Schlafmittel und Beruhigungsmittel – wie Alkohol können sie dazu führen, dass sich die Halsmuskulatur entspannt und das Schnarchen begünstigt wird.

### PlusTipp

Spray, Nasenstrips, Lutschpastillen, Tabletten, Gaumenstrips, Homöopathie... Ihr pharmacieplus-Team kann Ihnen verschiedene Therapien anbieten. Sie dienen dazu, die Nasenflügel zu weiten oder das Gaumensegel geschmeidig zu machen und verhindern so, dass letzteres zusammen mit der Uvula zu vibrieren beginnt. Auch Anti-Schnarch-Kissen sorgen für einen verbesserten Luftdurchfluss; ebenfalls als hilfreich erweisen sich das Anti-Schnarch-Armband oder der am kleinen Finger der linken Hand zu tragende Anti-Schnarch-Ring, der fortgesetzt Druck auf die entsprechenden Akupunkturpunkte ausübt.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

