



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 7. Dezember 2016

Schnarchen nervt

Mal ganz ehrlich – schnarchende Bettnachbarn belasten eine ansonsten gute Partnerschaft, oder? Nicht selten führt Schnarchen leider zu heftigen Streitereien. Einer konnte nicht schlafen, weil der andere geschnarcht hat und ist dann am Morgen unausgeschlafen und gereizt. Aber auch der Schnarchende ist genervt. Denn auch er schlief nicht tief und erholsam und fühlt sich seinem Partner gegenüber nicht wohl. Nicht wenige Partnerschaften scheitern an diesem Problem. Es gibt einen alten Spruch, der sagt, dass mit dem Schnarchen jede Nacht ein Stück Liebe weggesägt würde.

Wenn man weiß wodurch Schnarchen entsteht, lässt sich oft Abhilfe schaffen. Im tiefen Schlaf erschlafft die Muskulatur der oberen Atemwege. Es kommt zu einem Vibrieren von Gaumenzäpfchen, Gaumensegel und umliegenden Gaumenanteilen. Das Schnarchen entsteht auch durch eine eingeschränkte Nasenatmung. Denn jetzt muss die Mundatmung zur Hilfe genommen werden. Geschnarcht wird hauptsächlich in der Rückenlage. Die Zungenmuskulatur fällt nach hinten und engt dadurch den Luftweg ein.

Bei Übergewichtigen werden die oberen Luftwege zusätzlich eingeengt. Daher lässt eine Gewichtsabnahme das Schnarchen oftmals wie von Wunderhand verschwinden. Rauchen, schwarzer Tee und Kaffee fördern ebenfalls das Schnarchen. Alkohol am Abend verursacht ein vermehrtes Erschlaffen der Zungenmuskulatur. Auch verschiedene Medikamente können den normalen Schlafablauf und den Muskeltonus beeinflussen. Hierzu gehören antiallergische Präparate, Schlafmittel, Beruhigungsmittel sowie einige Blutdrucksenker.

Die Kombination einer chronisch verstopften Nase mit vergrößerten Gaumenmandeln fördern das Schnarchen noch mehr. Nicht selten liegen dabei Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie andere Allergien vor. Besonders bei Kindern löst das Meiden von Tiermilch und dessen Produkten diese Probleme oft in Wohlgefallen auf. Lassen Sie Milchprodukte über vier Wochen einfach weg oder reduzieren Sie diese so weit können. Dieser Versuch lohnt sich in den meisten Fällen.

Eine bedrohliche Form des Schnarchens ist die Schlafapnoe. Generell ist der Atemrhythmus während des Schlafens eher regelmäßig. Kurze Atemaussetzer können auftreten, sind aber selten. Dauern die Pausen länger als 10 Sekunden und finden häufiger als fünf Mal pro Stunde statt, wird aus harmlosem Schnarchen eine gefährliche Krankheit. Denn hier kommt es zu Sauerstoffmangel im Blut und damit zu einer Minderversorgung aller lebenswichtigen Organsysteme. Die Betroffenen sind tagsüber oft extrem erschöpft und leiden an ihrem zunehmenden Leistungseinbruch.

Übergewicht steht auch bei den Schlafapnoepatienten an vorderer Stelle. Ausgelöst durch zu viel und ungünstiges Essen sowie regelmäßigem Weinkonsum am Abend und das gepaart mit Bewegungsarmut. Diese hausgemachte Negativspirale lässt sich mit Eigenverantwortung und genügend Disziplin für gesundes Essen und regelmäßigen Sport umdrehen. Ist das eine ruhige Nacht nicht wert?

Ihre

Dr. Petra Bracht