

Unglaubliche Hausmittel gegen Schlafapnoe

Schlafapnoe ist eine Erkrankung, bei der die Atmung während des Schlafs für kurze Zeit ausfällt. Menschen mit Schlafapnoe nehmen nicht genug Sauerstoff auf. Dies führt dazu, dass sie nach Luft schnappen und oft aufwachen. In vielen Fällen sind sich die Betroffenen nicht bewusst, dass sie aufgehört haben zu atmen, und glauben, dass ihr Schlafzyklus normal ist. Schlafapnoe kann sich wie Schnarchen anhören. Schlafapnoe kann zu einer Reihe von gesundheitlichen Komplikationen führen und dazu, dass man morgens noch müder ist. Wenn sie unbehandelt bleibt, kann diese Schlafstörung psychische Gesundheitsprobleme auslösen zu einer schlechten Immunfunktion führen zum Gedächtnisverlust beitragen Ihr Risiko für …



Schlafapnoe ist eine Erkrankung, bei der die Atmung während des Schlafs für kurze Zeit ausfällt. Menschen mit Schlafapnoe nehmen nicht genug Sauerstoff auf. Dies führt dazu, dass sie

nach Luft schnappen und oft aufwachen.

In vielen Fällen sind sich die Betroffenen nicht bewusst, dass sie aufgehört haben zu atmen, und glauben, dass ihr Schlafzyklus normal ist. Schlafapnoe kann sich wie Schnarchen anhören.

Schlafapnoe kann zu einer Reihe von gesundheitlichen Komplikationen führen und dazu, dass man morgens noch müder ist. Wenn sie unbehandelt bleibt, kann diese Schlafstörung

- psychische Gesundheitsprobleme auslösen
- zu einer schlechten Immunfunktion führen
- zum Gedächtnisverlust beitragen
- Ihr Risiko für Herzversagen erhöhen

Zu den üblichen Behandlungen gehören Atemgeräte, Medikamente und Operationen. Aber auch einige Änderungen des Lebensstils und häusliche Pflege können Ihre Lebensqualität und Ihren Schlaf verbessern.

Maßnahmen bei Schlafapnoe

Zu den herkömmlichen Behandlungsmethoden für Schlafapnoe gehört das nächtliche Tragen einer CPAP-Maske. Diese Methode ist zwar wirksam, wird aber von manchen Menschen als unangenehm empfunden. Einige Hausmittel können die gleichen Vorteile bieten. Hier sind sechs alternative Behandlungsmethoden zur Linderung der Schlafapnoesymptome.

Halten Sie ein gesundes Gewicht

Ärzte empfehlen Menschen mit Schlafapnoe in der Regel, Gewicht zu verlieren. Fettleibigkeit, insbesondere im Oberkörperbereich, kann das Risiko einer Atemwegsverengung erhöhen und die Nasengänge verengen. Diese Verengungen können dazu führen, dass Sie im Schlaf plötzlich oder für längere

Zeit nicht mehr atmen können.

Ein gesundes Gewicht kann Ihre Atemwege frei halten und die Symptome der Schlafapnoe verringern. ResearchTrusted Source zeigt, dass eine bescheidene Gewichtsreduktion bei Menschen mit Fettleibigkeit die Notwendigkeit einer Operation der oberen Atemwege oder einer langfristigen CPAP-Therapie überflüssig machen kann.

In einigen Fällen kann eine Gewichtsabnahme die Schlafapnoe beseitigen. Wenn Sie jedoch wieder an Gewicht zunehmen, kann die Erkrankung zurückkehren.

Versuchen Sie Yoga

Regelmäßige Bewegung kann Ihr Energieniveau erhöhen, Ihr Herz stärken und die Schlafapnoe verbessern. Yoga kann speziell Ihre Atemkraft verbessern und den Sauerstofffluss fördern.

Schlafapnoe wird mit einer verminderten Sauerstoffsättigung im Blut in Verbindung gebracht. Durch die verschiedenen Atemübungen kann Yoga den Sauerstoffgehalt im Blut verbessern. Infolgedessen verringert Yoga die Anzahl der Schlafunterbrechungen, die Sie erleben können.

Ändern Sie Ihre Schlafposition

Auch wenn es sich nur um eine kleine Veränderung handelt, kann die Änderung Ihrer Schlafposition die Symptome der Schlafapnoe verringern und Ihre Nachtruhe verbessern. Eine Studie aus dem Jahr 2006 ergab, dass mehr als die Hälfte der Fälle von obstruktiver Schlafapnoe von der Schlafposition abhängig sind.

Studien haben gezeigt, dass das Schlafen auf dem Rücken – die so genannte Rückenlage – die Symptome verschlimmern kann. Bei einigen Erwachsenen kann das Schlafen auf der Seite dazu

beitragen, dass sich die Atmung wieder normalisiert.

Eine Studie aus dem Jahr 2022 ergab jedoch, dass Kinder mit Schlafapnoe besser auf dem Rücken schlafen.

Besprechen Sie die Körperposition und Ihre Schlafapnoesymptome mit Ihrem Arzt, um Ihre Behandlungsmöglichkeiten zu beurteilen.

Verwenden Sie einen Luftbefeuchter

Luftbefeuchter sind Geräte, die der Luft Feuchtigkeit zuführen. Trockene Luft kann den Körper und das Atmungssystem reizen. Die Verwendung eines Luftbefeuchters kann Ihre Atemwege öffnen, Verstopfungen verringern und eine klarere Atmung fördern.

Zusätzliche Vorteile bietet die Zugabe von Lavendel-, Pfefferminz- oder Eukalyptusöl zu einem Luftbefeuchter. Diese drei ätherischen Öle haben bekanntermaßen eine entzündungshemmende und beruhigende Wirkung.

Befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers zur Reinigung Ihres Luftbefeuchters. Sie können Schimmelpilze und Bakterien beherbergen.

Vermeiden Sie Alkohol und Rauchen

Änderungen des Lebensstils können Ihre Gesundheit verbessern und bessere Schlafgewohnheiten fördern. Erwägen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören und Ihren Alkoholkonsum einzuschränken, um Komplikationen der Schlafapnoe zu verringern.

Alkohol entspannt die Rachenmuskeln, die Ihre Atmung kontrollieren. Dies kann zu Schnarchen und einem unterbrochenen Schlafzyklus führen. Außerdem kann er zu Entzündungen in den Atemwegen führen, die den Luftstrom blockieren.

Ähnlich wie Alkohol kann auch Tabakkonsum zu Entzündungen und Schwellungen in den Atemwegen führen. Dies kann Ihr Schnarchen und Ihre Schlafapnoe verschlimmern.

In einer Studie aus dem Jahr 2012 wurde Rauchen als Risikofaktor für die Entwicklung einer Schlafapnoe identifiziert. Die Studie stellte fest, dass Menschen mit Schlafapnoe auch zum Rauchen neigen, so dass die Behandlung der Schlafapnoe bei der Raucherentwöhnung helfen kann.

Orale Hilfsmittel verwenden

Orale Vorrichtungen können bei Schlafapnoe helfen, indem sie Ihren Kiefer oder Ihre Zunge neu positionieren, um Ihre Atemwege im Schlaf offen zu halten.

Die beiden Hauptkategorien sind Vorschubgeräte für den Unterkiefer und Stabilisierungsgeräte für die Zunge. Bei diesen Geräten wird der Unterkiefer oder die Zunge nach vorne bewegt, um die Obstruktion im hinteren Teil des Rachens zu verringern.

Diese Vorrichtungen reichen von preisgünstigen, rezeptfreien Produkten bis hin zu Geräten, die von einem Zahnarzt individuell angepasst werden.

In einer Leitlinie aus dem Jahr 2015 werden orale Geräte für Menschen mit Schlafapnoe empfohlen, die ein CPAP-Gerät nicht vertragen. In dieser Leitlinie werden individuell angepasste Geräte gegenüber rezeptfreien Produkten empfohlen, da sie eine fein abgestimmte Kieferpositionierung ermöglichen, was zu einer besseren Schlafqualität führt.

Wie sind die Behandlungsaussichten

Einige Hausmittel und Änderungen des Lebensstils bei Schlafapnoe können die Symptome lindern. Herkömmliche Behandlungen sollten jedoch nicht außer Acht gelassen werden. Verordnete Medikamente und manchmal auch chirurgische

Eingriffe gehören zu den notwendigen Maßnahmen zur Behandlung dieser Erkrankung.

Besprechen Sie Ihre Möglichkeiten mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine alternative Behandlung in Anspruch nehmen. Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Schlafapnoe"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki