

Was man gegen Schnarchen tun kann

Schnauben…Keuchen…Brüllen… Wenn jemand in Ihrem Schlafzimmer schnarcht, kann man das schwer ignorieren. Schnarchen kann für den Partner, der versucht, ein wenig Schlaf zu finden, sehr störend sein. Es kann aber auch ein Anzeichen für obstruktive Schlafapnoe sein, eine potenziell ernsthafte Erkrankung, die zu wiederholten nächtlichen Atempausen führt. „Schnarchen und Apnoe gehen oft Hand in Hand“, sagt der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Tony Reisman, MD. Dr. Reisman erklärt, warum es wichtig ist, die Ursache des Schnarchens zu finden – und wie man das Problem in den Griff bekommt, damit sich alle Beteiligten erholen können. Was verursacht Schnarchen? Jeder – Männer, Frauen, sogar Kinder – …



Schnauben...Keuchen...Brüllen... Wenn jemand in Ihrem Schlafzimmer schnarcht, kann man das schwer ignorieren. Schnarchen kann für den Partner, der versucht, ein wenig Schlaf zu finden, sehr störend sein. Es kann aber auch ein Anzeichen für obstruktive Schlafapnoe sein, eine potenziell ernsthafte Erkrankung, die zu wiederholten nächtlichen Atempausen führt.

„Schnarchen und Apnoe gehen oft Hand in Hand“, sagt der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Tony Reisman, MD. Dr. Reisman erklärt, warum es wichtig ist, die Ursache des Schnarchens zu finden – und wie man das Problem in den Griff bekommt, damit sich alle Beteiligten erholen können.

Was verursacht Schnarchen?

Jeder – Männer, Frauen, sogar Kinder – kann schnarchen. „Schnarchen ist bei Kindern sogar recht häufig“, sagt Dr. Reisman.

Es tritt jedoch häufiger bei Männern und Menschen auf, die bei der Geburt als männlich bezeichnet wurden (DMAB) und übergewichtig sind. Und mit zunehmendem Alter wird es oft schlimmer.

Schnarchen entsteht, wenn die Atmung während des Schlafs behindert wird. Wenn die Luft versucht, durch die Weichteile zu dringen, vibrieren diese – und verursachen das verräterische Hupen und Schnauben, das Ihren Partner dazu veranlasst, Sie aus dem Schlafzimmer zu vertreiben.

Manche Menschen sind einfach geborene Schnarcher. Aber oft wird das Schnarchen durch eine Grunderkrankung verursacht, wie z. B:

- Fettleibigkeit
- Strukturelle Probleme in der Nase, wie eine Nasenscheidewandverkrümmung
- Vergrößerte Mandeln oder Rachenmandeln
- Chronische Verstopfung und Verstopfung
- Schlafapnoe

Schnarchen an sich ist nicht schädlich. Es kann aber ein Anzeichen für obstruktive Schlafapnoe sein. Diese Schlafstörung führt dazu, dass Sie Nacht für Nacht immer wieder für ein paar Sekunden die Atmung anhalten.

Wenn Sie an Schlafapnoe leiden, wachen Sie wahrscheinlich nach einer Nacht auf und fühlen sich noch müde. Möglicherweise sind Sie tagsüber schläfrig und haben Schwierigkeiten, sich bei der Arbeit oder in der Schule zu konzentrieren. Manche Menschen nicken tagsüber ein, was das Risiko von Autounfällen oder Arbeitsunfällen erhöht.

Für Menschen mit Schlafapnoe ist die Behandlung des Schnarchens eine Frage der Gesundheit. Bleibt die Schlafapnoe unbehandelt, kann sie zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, darunter:

- Hoher Blutdruck
- Schlaganfall
- Diabetes
- Herzprobleme, einschließlich Herzversagen und Herzinfarkt

Hausmittel gegen Schnarchen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Schnarchen zu bekämpfen, je nachdem, was die Ursache ist. Hier sind einige Hausmittel, die Ihnen helfen, das Schnarchen auf natürliche Weise zu beenden.

Auf ein gesundes Gewicht hinarbeiten

„Übergewicht ist eine der Hauptursachen für Schnarchen, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen“, sagt Dr. Reisman. Während des Schlafs kann das Fettgewebe im Hals auf den Rachen drücken und die Atemwege blockieren, wenn sich die Rachenmuskeln entspannen. Eine Gewichtsabnahme kann den Druck buchstäblich wegnehmen.

Linderung der Verstopfung

Bei chronisch verstopfter Nase können Medikamente wie Antihistaminika oder Nasensprays Ihnen helfen, leichter

durchzuatmen – und den nächtlichen Lärm zu dämpfen.

Ändern Sie Ihre Position

Versuchen Sie, das Kopfende Ihres Bettes aufzurichten. Und wenn Sie auf der Seite statt auf dem Rücken schlafen, schnarchen Sie vielleicht auch weniger. (Seltsam, aber wahr: Manche Menschen schwören darauf, einen Tennisball hinten an ihr Hemd zu nähen, damit sie nachts nicht auf den Rücken rollen).

Öffnen Sie Ihre Nase

Wenn Sie nachts Ihre Nasengänge öffnen, können Sie das Schnarchen verringern. Klebestreifen, die auf den Nasenrücken geklebt werden, öffnen die Nasenlöcher und verbessern den Luftstrom. Eine andere Möglichkeit sind Nasendilatatoren, die Sie in Ihre Nasenlöcher einführen, um die Nasenöffnung zu erweitern. Sowohl die Streifen als auch die Dilatatoren sind preiswert und leicht in der Drogerie zu bekommen.

Mit dem Rauchen aufhören

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eines der besten Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit tun können. Es senkt nicht nur Ihren Blutdruck und steigert Ihr Energieniveau, sondern kann auch dazu beitragen, Ihr Schnarchen zu reduzieren. Und warum? Es verbessert die Verstopfung der Nase, was sich wiederum auf Ihr Schnarchen auswirkt.

Reduzieren Sie Alkohol oder verzichten Sie darauf

Im Allgemeinen ist es für die Schlafqualität gut, vor dem Schlafengehen auf Alkohol zu verzichten. Für das Schnarchen ist es besonders hilfreich. Alkohol kann zu einer Erschlaffung der Atemwegsmuskulatur während des Schlafs führen, daher sollten Sie ihn mehrere Stunden vor dem Schlafengehen meiden.

Ärztlich zugelassene Methoden gegen das Schnarchen

Wenn Hausmittel nicht helfen – oder wenn Sie Symptome einer Schlafapnoe haben – sprechen Sie mit einem Arzt über diese bewährten Mittel, die sowohl das Schnarchen als auch die Apnoe bekämpfen:

CPAP-Therapie

Kontinuierlicher Atemwegsüberdruck (CPAP) gilt als der Goldstandard bei der Behandlung von Schlafapnoe und Schnarchen. Sie tragen eine Maske über Ihrer Nase oder Ihrem Mund, die Luft in Ihre Atemwege bläst, während Sie schlafen. Die unter Druck stehende Luft hält Ihre Atemwege offen, während Sie dösen.

In der Vergangenheit waren die Geräte sperrig und unbequem und hatten einen nicht gerade guten Ruf. Aber sie haben einen langen Weg hinter sich, sagt Dr. Reisman.

„Die heutigen Geräte sind stromlinienförmig, klein und leise und verfügen über verschiedene Aufsätze, die sie bequem machen“, fügt er hinzu. „Es kann ein wenig dauern, bis man sich daran gewöhnt hat, aber das Problem des Schnarchens und der Schlafapnoe wird sofort gelöst.“

Lassen Sie sich ein orales Hilfsmittel anpassen

Wenn ein CPAP-Gerät für Sie nicht in Frage kommt, kann eine orale Vorrichtung das Schnarchen lindern. Diese mundschutzartigen Geräte halten den Unterkiefer im Schlaf nach vorne – eine Haltung, die dazu beiträgt, dass die Atemwege offen bleiben.

Es gibt zwar einige frei verkäufliche Varianten, doch Dr. Reisman empfiehlt, sich von einem Zahnarzt oder Kieferchirurgen eine für

Ihren Mund maßgeschneiderte Vorrichtung anfertigen zu lassen.

„Eine schlecht sitzende Apparatur kann den Kiefer belasten und ein Problem gegen ein anderes austauschen“, erklärt er.

Chirurgie in Betracht ziehen

Je nach der Ursache Ihres Schnarchens kann ein chirurgischer Eingriff helfen. Dazu gehören folgende Verfahren:

Reparatur einer Nasenscheidewandverkrümmung. Die Nasenscheidewand ist der Knochen und Knorpel zwischen Ihren Nasenlöchern. Manchmal ist sie schief. „Wenn das passiert, kann der Luftstrom auf einer Seite der Nase blockiert werden“, sagt Dr. Reisman. „Die Korrektur der Nasenscheidewandverkrümmung durch einen chirurgischen Eingriff kann das Schnarchen verbessern.“

Verkleinerung der Nasenmuschel. „Im Inneren Ihrer Nase befinden sich Strukturen, die Turbinat genannt werden und die Atemluft erwärmen, reinigen und befeuchten“, erklärt Dr. Reisman. Sie können auch vergrößert werden. Ein chirurgischer Eingriff zur Verkleinerung der Nasenmuscheln kann den Luftstrom verbessern und das Schnarchen eindämmen.

Entfernung von Mandeln und Adenoiden. Bei den Mandeln und Polypen handelt es sich um sperriges Gewebe im hinteren Teil des Rachens und der Nase, das die Atemwege blockieren und zu Schnarchen führen kann – insbesondere bei Kindern. Ihre Entfernung kann Abhilfe schaffen.

Gaumenzäpfchen/Gaumenoperation. Ein großes Gaumenzäpfchen – das weiche Gewebe, das vom Rand des weichen Gaumens herabhängt – kann zu Schnarchen führen. „Eine Operation zur Entfernung des Gaumenzäpfchens und/oder eines Teils des weichen Gaumens kann Schnarchen und Apnoe verbessern“, erklärt Dr. Reisman.

Implantierbarer Nervenstimulator. Bei dieser Behandlung wird in einem chirurgischen Eingriff ein Implantat entlang der Nerven in Ihrem Rachen platziert. Die Chirurgen implantieren ein schrittmacherähnliches Gerät in Ihre Brust. Das Gerät überwacht Ihre Atmung und stimuliert Ihre Rachenmuskeln, um die Atemwege zu öffnen und eine Apnoe zu verhindern.

Wann ist es Zeit für eine Schnarchbehandlung?

Es ist leicht, das Schnarchen zu ignorieren - schließlich passiert es, wenn man schläft. Aber wenn Ihr Partner Sie ins Gästezimmer verbannt hat, ist es wahrscheinlich an der Zeit, Ihre Möglichkeiten abzuwägen.

Um der Ursache Ihrer nächtlichen Geräusentwicklung auf den Grund zu gehen, sollten Sie mit einem Arzt sprechen. Er kann nach Ursachen wie chronischer Verstopfung oder nasaler Obstruktion suchen. Ihr Arzt kann eine Schlafstudie empfehlen. Dabei verbringen Sie die Nacht in einem Schlaflabor, damit die Ärzte Sie während des Schlafs überwachen können.

„Es ist wichtig, dass Sie sich umfassend untersuchen lassen, um herauszufinden, was die Ursache für Ihr Schnarchen ist“, sagt Dr. Reisman. „Wenn Sie an Apnoe leiden, sollten Sie sich unbedingt behandeln lassen, um Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.“

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="Schnarchen"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki