

Natürliche Hausmittel gegen Schnarchen

Was ist Schnarchen? Das Wort Schnarchen beschwört ein Bild der Geräusche herauf, die von einer Person im nächtlichen Tiefschlaf ausgehen. Menschen mit leichtem Schlaf empfinden das Geräusch, das durch das Schnarchen entsteht, als große Belästigung. Gewohnheitsmäßiges (anhaltendes) Schnarchen kann ein Teil des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (OSAS) sein. Es gibt jedoch unterschiedliche Grade des Schnarchens. Schnarchen ist im Grunde ein Geräusch, das durch behinderte Atmung entsteht. Das Geräusch wird erzeugt, wenn die oropharyngealen Wände vibrieren und aufgrund bestimmter Faktoren eine Veränderung oder Obstruktion in den oberen Atemwegen vorliegt (auch als Durchgängigkeit der oberen Atemwege bezeichnet). Die oberen Atemwege umfassen den Bereich, der …



Was ist Schnarchen?

Das Wort Schnarchen beschwört ein Bild der Geräusche herauf, die von einer Person im nächtlichen Tiefschlaf ausgehen.

Menschen mit leichtem Schlaf empfinden das Geräusch, das durch das Schnarchen entsteht, als große Belästigung.

Gewohnheitsmäßiges (anhaltendes) Schnarchen kann ein Teil des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (OSAS) sein. Es gibt jedoch unterschiedliche Grade des Schnarchens. Schnarchen ist im Grunde ein Geräusch, das durch behinderte Atmung entsteht. Das Geräusch wird erzeugt, wenn die oropharyngealen Wände vibrieren und aufgrund bestimmter Faktoren eine Veränderung oder Obstruktion in den oberen Atemwegen vorliegt (auch als Durchgängigkeit der oberen Atemwege bezeichnet). Die oberen Atemwege umfassen den Bereich, der sich von den Lippen über die Nase bis zu den Stimmbändern erstreckt.

Schnarchen entsteht aus folgenden Gründen:

- Vibrationen in den oberen Atemwegen
- Reduzierte Querschnittsfläche der Tubuli in den oberen Atemwegen
- Schlafen
- Vom Thorax erzeugtes Geräusch
- Verstopfter Luftstrom durch die oberen Atemwege
- Erhöhte Schleimstauung in den oberen Atemwegen

Einfaches Schnarchen beeinträchtigt den Schlaf nicht. Leichte Schläfer schnarchen während des gesamten Schlafs gleichmäßig, während schwere Schläfer im Tief- oder REM-Schlaf länger und lauter schnarchen. Die American Sleep Disorders Association hat das Schnarchen basierend auf der Körperposition, der Intensität des Schnarchens und dem Grad der Störung des Mitbewohners in leicht (einfach), mittelschwer (primär) und schwer (Upper Airway Respiratory Syndrome - UARS) eingeteilt oder Ehepartner. Bei Personen mit einfachem Schnarchen werden sie nicht in ihrem Schlaf gestört. Bei Personen mit primärem Schnarchen werden sie einige Male (~5

Mal) in ihrem Schlaf gestört. Bei Personen mit UARS treten vermehrt Schlafstörungen auf, die tagsüber zu Schläfrigkeit führen. Die Schnarchlautstärke ist während der Schnarchepisoden von hoher Intensität und wird beim Aufwachen unterbrochen.

Schnarchen stellt ein Ende des OSAS-Spektrums dar, das andere Ende besteht aus Schlafapnoe, dh wenn die Atmung für kurze Zeit aussetzt oder abnimmt. Schlafapnoe führt zu Tagesmüdigkeit, Schlaganfallrisiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Personen mit Schlafapnoe zeigen eine erhöhte Intensität beim Schnarchen. Schnarchen wird weltweit bei 60 % der männlichen und 40 % der weiblichen Bevölkerung beobachtet. 20 % der Kinder schnarchen gelegentlich, während 2 % der Kinder aufgrund einer Atemstörung starke Schnarchprobleme haben.

Was verursacht Schnarchen?

Forschungsstudien haben die geschlechtsspezifischen Unterschiede beim Schnarchen untersucht. Es gibt weniger Fälle von Schnarchen bei Frauen als bei Männern. Während der psychologische Aspekt der Verlegenheit Frauen davon abhalten kann, Schnarchen zu melden, spielt die Anatomie auf wissenschaftlicher Seite eine wichtige Rolle bei den geschlechtsspezifischen Unterschieden beim Schnarchen. Alkoholkonsum ist bei beiden Geschlechtern eine häufige Ursache für Schnarchen.

Schnarchen bei Frauen

Im Vergleich zu Männern berichten weniger Frauen von Schnarchen. Einige der Ursachen sind:

- Schwangerschaft
- Betonen
- Fettverteilung im Körper
- Niedrige Östrogen-/Progesteronspiegel
- Menopause
- Das Alter
- Kürzerer Kiefer und Oropharynx

Schnarchen bei Männern

Fast 60 % der Männer auf der Welt schnarchen. Einige der Ursachen sind:

- Fettleibigkeit
- Das Alter
- Hoher Testosteronspiegel
- Lange Passage der oberen Atemwege und Einschränkung der Atemwege
- Längerer Kiefer und Oropharynx
- Abstieg des Kehlkopfes (Voice Box)

Natürliche Wege, um das Schnarchen zu stoppen

Das Schnarchen wird durch Übergewicht, Rückenlage, Alkoholkonsum und Nasenverstopfung beeinträchtigt.

Gewichtsverlust: Abnehmen ist ratsam, da offenbar ein Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht, dem Halsumfang und dem Schnarchen besteht. Obwohl das Schnarchen mit der Gewichtsabnahme positiv abnimmt, finden es die Betroffenen jedoch schwierig, sich an das Gewichtsabnahmeprogramm zu halten. Chirurgische Eingriffe werden auch bei einer fettleibigen Person behindert.

Schlafposition: Personen, die auf dem Rücken schlafen, zeigen eine hohe Schnarchenfrequenz. Die Verwendung von Nackenrollen, speziellen Kissen und das Anbringen von Gegenständen am Rücken sind Möglichkeiten, das Schnarchen zu reduzieren. Diese Vorsichtsmaßnahmen können bestimmten Personen zugute kommen, während andere möglicherweise andere Eingriffe erfordern.

Nasenschiene: Bei einer seltenen Nasenverstopfung helfen Nasenschienen, den Nasengang zu öffnen und dadurch die Lautstärke und Häufigkeit des Schnarchens zu reduzieren. Es gibt interne, wiederverwendbare Schienen und externe, wegwerfbare Schienen.

Homöopathie: Schnarchen kann mit homöopathischen

Medikamenten mit einer Wirksamkeitsrate von 80 % reduziert werden.

Oropharyngeale Sprays: Das Schnarchen wird durch oropharyngeale Sprays reduziert. Diese Sprays haben eine Wirksamkeitsrate von 30%.

Aromatherapie: Majoranöl und Pfefferminzöl sind abschwellende Mittel, die am Halsansatz aufgetragen werden, um die Luftzirkulation zu erleichtern.

Vermeiden Sie Alkohol: Aufgrund der sedierenden Wirkung von Alkohol besteht ein erhöhter Widerstand der oberen Atemwege. Die Muskeln des Brustkorbs entspannen sich und sind bei der Steuerung der Luftbewegung durch den Nasengang nicht wirksam. Die Wirkung von Alkohol auf das Schnarchen tritt in den ersten Stunden des Schlafens auf und ist je nach Dosis von Person zu Person unterschiedlich. Daher sollte Alkohol bei Personen, die zum Schnarchen neigen, vermieden oder eingeschränkt werden.

Diät: Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich und Thymian sind nützlich, um das Schnarchen und den dabei entstehenden Lärm zu reduzieren. Kräutertees und Heißgetränke helfen bei der Befeuchtung der Nasenluftwege. Honig, der diesen heißen Getränken zugesetzt wird, überzieht den Nasengang und verhindert übermäßige Vibrationen.

Einfache Halsübungen

- Schieben Sie die untere Zahnreihe nach hinten, bis Sie feststellen, dass sich die Muskeln an der Seite des Halses anspannen.
- Zähne zusammenbeißen und 2 Minuten halten. Sie werden spüren, wie sich die Halsmuskulatur anspannt.
- Üben Sie Druck auf das Kinn aus, indem Sie es nach hinten drücken, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln am Hals anspannen.
- Singen neigt dazu, den Muskeltonus der Kehle zu verbessern. Eine Studie, die vom Royal Devon and Exeter NHS Foundation Trust durchgeführt wurde, stellte fest, dass Gesangsübungen dazu beitragen, das Schnarchen zu kontrollieren. Die Übungen beinhalten das Singen von Lauten wie „ung“ und „gar“ auf eine bestimmte Weise, um die Halsmuskulatur zu straffen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki