
Was wirklich gegen Schnarchen hilft

17.04.2009, 08:46 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schlafapnoe e. V.*

Presseagentur: *Schlafapnoe e. V.*



Eine Veranstaltung in Wuppertal über das Schnarchen

Wie häufig ist das Schnarchen?

Schnarchen als Geräuschphänomen ist relativ häufig. 60-80 Prozent aller Männer über 50 Jahren schnarchen. Auf die Gesamtbevölkerung bezogen sind etwa 10-30 Prozent betroffen. Mit 17-26 Dezibel (dB) hält sich die Lautstärke noch in Grenzen (entspricht dem Brummen eines Kühlschranks), wird ab 40 dB deutlich störend und kann Spitzen bis zu 90 dB (die Geräuschkulisse eines Lastkraftwagens) erreichen.

Wodurch wird Schnarchen verursacht?

Damit es zum Schnarchen kommt müssen mehrere Faktoren zusammentreffen. So begünstigt eine verlegte Nasenatmung - wie etwa bei Schnupfen, Allergien, Nasennebenhöhlen-Entzündungen, Nasenscheidewand-Verkrümmungen, vergrößerten Gaumen- und Rachenmandeln oft der Fall - den geräuschvollen Schlaf. Die vermehrte Fettablagerung im Rachen- und Zungenbereich bei Übergewichtigen bewirkt ebenfalls eine Verengung der Atemwege. Verstärkt werden diese Faktoren noch zusätzlich durch den Schlaf in Rückenlage, da es hierbei zu einem Nach-hinten-Sinken des Zungengrundes kommt. Im Schlaf lässt die Spannkraft der gesamten Muskulatur nach. Somit erschlafft auch die Muskulatur der oberen Luftwege, wodurch das Vibrieren des weichen Gaumens (Gaumensegel und Zäpfchen) als Auslöser des charakteristischen Geräusches erst ermöglicht wird.

Vermehrter Alkoholgenuß bzw. die Einnahme von Schlafmitteln oder Medikamenten wie Antihistaminika (Medikamente zur Allergie-Behandlung) verstärken diesen Effekt noch. Weitere mögliche Gründe sind Okklusionsprobleme im Kieferbereich (dabei handelt es sich um ein Missverhältnis zwischen Ober- und Unterkiefer), eine deutlich vergrößerte Zunge oder andere anatomische Veränderungen, die den Luftstrom behindern.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Bei jedem lauten Schnarchen, das einen selbst weckt oder die Umgebung stört, sollte man zum Arzt gehen, um eine mögliche Behinderung der Atemwege abzuklären und gegebenenfalls behandeln zu lassen. Besteht aufgrund von subjektiven Beschwerden der Verdacht auf apnoisches Schnarchen, sollte ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden. Dies gilt insbesondere für Kinder, da bei ihnen vergrößerte Rachen- oder Gaumenmandeln die häufigste Ursache für Schnarchen darstellen. Diese Behinderung des Luftstromes muss oftmals chirurgisch behoben werden.

Was kann man selbst unternehmen?

Was das einfache Schnarchen betrifft, so gibt es verschiedene "Hausmittel", die wieder Ruhe ins Schlafzimmer bringen sollen:

Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion zu empfehlen.

Auf Alkohol sollte man vor dem Schlafengehen verzichten, ebenso auf ein spätes Abendessen.

Beruhigungs- oder Schlafmittel, sowie Antihistaminika können Schnarchen provozieren und sollten - wenn möglich - gemieden werden.

Schlafen mit erhöhtem Oberkörper reduziert das Schnarchen.

Auf jeden Fall ist das Schlafen in Rückenlage zu vermeiden. Hier hilft oft das Einnähen eines Tennisballes in den Rückenteil des Pyjamas.

Wichtig ist es, für eine gute Schlafhygiene zu sorgen. Das bedeutet, eine ruhige Umgebung zu schaffen, das Schlafzimmer zu lüften, Schlafrythmen einzuhalten, keine "Sorgen" mit ins Bett zu nehmen usw.

Im Sanitätshandel gibt es diverse Hilfsmittel, um die Schlafposition zu beeinflussen, Zunge oder Kiefer zu fixieren (z. B. Kinnbinde, Aufbiss-Schienen) oder die Nasenatmung (Nasenpflaster oder Klammer) zu verbessern.

Portrait

Am 16. Januar 1996 wurde der Verein ins Vereinsregister vom Amtsgericht Wuppertal eingetragen.

Unser gemeinsames Ziel ist und war es, uns für die Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen und die Krankheit "Schlafapnoe" zu publizieren, wo es immer nur geht.

Im Januar 1997 bekamen wir unseren eigenen PC und im Frühjahr 1997 gingen wir mit unserer ersten Homepage "Schlafapnoe" ins Internet.

Unser Team festigte sich durch eine neue Zusammenstellung.

News-ID: 301545 • Views: 169 (Stand: 29.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/301545/Was-wirklich-gegen-Schnarchen-hilft.html>