



Dr. med. Werner G. Gehring aus Bad Münden ist Gründer der Eu-Sana-Gesundheitszentren in Deutschland.

Schnarchen

Magdalene Z. (55) aus Bad Pyrmont fragt: Seit geraumer Zeit schnarcht mein Mann Nacht für Nacht neben mir und sorgt dafür, dass ich keinen Schlaf mehr finde. Gibt es irgendwelche einfachen Möglichkeiten, wie wir beide zu einem gesunden Schlaf finden?

Dr. Werner G. Gehring antwortet: Jeder Anti-Ageing-Mediziner empfiehlt als effiziente Maßnahme für ein gesundes Leben ausreichend Schlaf. Leider ist das nicht immer möglich, zum Beispiel, wenn der Bettnachbar schnarcht. Und das ist häufig der Fall: Zirka zwei Drittel aller Männer und gut ein Drittel aller Frauen geben dieses lärmende Geräusch während des Schlafes von sich.

Das Schnarchgeräusch entsteht, weil eine Muskulatur am Gaumen erschlafft ist und beim Ein- und Ausatmen zu schwingen beginnt. Eine erschlaffte Gaumenmuskulatur kann angeboren sein, andererseits können überschüssige Pfunde beziehungsweise die damit verbundenen Fettpölsterchen das gleichmäßige Luftffhohlen im Rachen behindern. Alkohol fördert den Vorgang. In selteneren Fällen kann das Schnarchen auf eine Erkrankung der Lunge zurückzuführen sein.

Schnarchen führt nicht nur zu Lärmbelästigung, sondern kann auch für den Verursacher gefährlich sein. Während des Schnarchens kommt es dazu, dass der Körper unregelmäßig mit Sauerstoff versorgt wird. Es können so genannte Schlaf-Apnoen - kurzfristige Atemstillstände - auftreten. Schlimmstenfalls kann die Atmung für Sekunden ausfallen. Dieser Vorgang wiederholt sich in einer Nacht viele Male, wodurch das Herz-Kreislaufsystem in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Verständlich, dass die Betroffenen aufgrund eines damit verbundenen unregelmäßigen Schlafes

ihre Vitalität über Tag einbüßen und es auf Dauer zu Beschwerden wie Bluthochdruck und in Folge Schlaganfall kommen kann.

Abhilfen können unter anderem operative Eingriffe verschaffen, die die Gaumenmuskulatur straffen. Dieses sollte jedoch nicht der erste Schritt gegen das Schnarchen sein. Es werden unterschiedliche technische Hilfen angeboten, die dazu führen, dass zum Beispiel der Muskel im Bereich des Unterkiefers trainiert wird. Informationen erhalten „Schnarcher“ unter anderem von ihrem Arzt.

Falls Sie betroffen sind, sollten Sie grundsätzlich folgende Regeln beherzigen, da auch sie schon eine Minderung erzielen können: h Sorgen Sie für ein gesundes Körpergewicht, um überflüssige Fettpölsterchen zu vermeiden!

1 Schränken Sie den Konsum von Genussmitteln wie Alkohol und Kaffee ein und vermeiden Sie das Rauchen! 1 Versuchen Sie, nicht in Rückenlage zu schlafen, weil in dieser Lage die Atmung bei geschwächter Gaumenmuskulatur erschwert wird. h Achten Sie für gesunden Schlaf grundsätzlich auf körperliche Entspannung vor dem Schlafengehen und auf ein gut gelüftetes Schlafzimmer!

1

WIR HELFEN WEITER

Adresse: DewezetSprechstunde, 31784 Hameln Telefon: 0 5151/200-421 E-mail: u.behmann@dewezet.de



V Ihre Fragen - auch anonyme
Zuschriften - leitet
unser
Redakteur Ulrich Behmann
an Fachärzte aus der
Region weiter. Die
Antworten werden in einer
der nächsten Ausgaben
veröffentlicht, Ihre **Namen**
geändert.