

Was ist Schnarchen?

Schnarchen ist für die meisten von uns zuerst einmal Ausdruck eines tiefen Schlafs. Für viele andere allerdings eine Störung der gemeinsamen Nachtruhe oder sogar eine lebensbedrohliche Schlafstörung.

Wissenschaftliche Erhebungen zeigen, dass ca. 60% der Männer und 40% der Frauen über 60 Jahren schnarchen. Im Alter von 30 Jahren immerhin noch 30% der Männer und 10% der Frauen. Bis zu 10% der Betroffenen leiden unter krankmachendem Schnarchen.

Schnarchen kann also nicht nur lästig und laut sein, vor allem für den Bettpartner, sondern auch krank machen, die Gesundheit ernsthaft gefährden und eine spürbar reduzierte Lebenserwartung zur Folge haben.

Wie entsteht Schnarchen und Schlafapnoe?

Ein Teil unserer Atemwege besteht aus Muskulatur. Hierzu gehört vor allem der weiche Anteil des Gaumens bis hin zum Kehlkopf. Während des Schlafs sinkt die Muskelspannung ab und das weiche Gewebe entspannt sich. Durch das Vorbeiströmen der Atemluft gerät das Gewebe in Schwingung und verursacht die entsprechende Geräusentwicklung, das Schnarchen.

Sofern es in dieser Situation nicht zu einer Verengung des Atemweges kommt, spricht man von der harmlosen Form des Schnarchens. Gefährlich wird es, wenn sich der Atemweg verengt oder gar ganz verschließt. Jetzt kommt es zu Atembehinderungen oder zu Atemaussetzern. Ab einer Dauer von 10 Sekunden werden diese Atemaussetzer als Apnoen (das aus dem Griechischen stammende Wort bedeutet "Windstille") bezeichnet.

Die Behinderung oder gar das völlige Aussetzen der Atmung führt zu einem dramatischen Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut, zum Abfall der Herzfrequenz und zum Anstieg des Blutdrucks.

Bevor letztendlich der Erstickungstod im Schlaf droht, kommt es zu einer automatischen Weckreaktion des Gehirns (arousal), die zum Anstieg der Muskelspannung und damit verbunden zu einer Öffnung und Vorwärtsbewegung des Unterkiefers führt: Der Luftweg vergrößert sich und die Atemluft kann wieder ungehindert vorbeiströmen, bis es wieder zum nächsten Verschluss kommt.

Diese Apnoen können bis zu 50 - 60 mal pro Stunde vorkommen, in Einzelfällen sogar bis zu 100 mal pro Stunde!

Welche Risiken entstehen durch Schnarchen?

Die durch Schnarchen und Schlafapnoe verursachte permanente Sauerstoff-Unterversorgung des Körpers kann zu schweren Folgeerkrankungen führen.

Häufig auftretende Folgen sind beispielsweise:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck
- Herzrasen
- Chronische Schlafstörungen
- Depressionen
- Kürzere Lebenserwartung
- Impotenz/Libidoverlust
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Gereiztheit
- Angstzustände/Beklemmungen
- Beziehungsprobleme

Der durch Tagesmüdigkeit verursachte Sekundenschlaf führt zu einer Vielzahl von Arbeits- und Verkehrsunfällen.

Was kann man gegen Schnarchen tun?

Folgende Tipps tragen zur Reduzierung der Schnarchproblematik bei und wirken auch präventiv:

- Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie müde sind
- Schlafen Sie nur im Bett (nicht auf der Couch oder im Sessel)
- Trainieren Sie Ihren Schlafrhythmus: Gehen Sie zu festen Zeiten zu Bett und stehen Sie zu festen Zeiten auf (auch am Wochenende und im Urlaub)
- Nehmen Sie keine koffein- oder alkoholhaltigen Getränke oder Medikamente vier bis sechs Stunden vor dem Schlafen zu sich
- Betreiben Sie unmittelbar vor dem Schlafen keinen körperlich anstrengenden Sport
- Rauchen Sie nicht unmittelbar vor dem zu Bett gehen oder während der Nacht
- Sollten Sie an Übergewicht leiden, ist Gewichtsabnahme empfehlenswert
- Verzichten Sie auf Medikamente wie z. B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper
- Vermeiden Sie in Rückenlage zu schlafen. Trainieren Sie evtl. mit Hilfsmitteln das Schlafen in Seitenlage
- Feuchten Sie die Raumluft an

Sollten die beschriebenen Maßnahmen nach einer Anwendung von ca. 4 Wochen nicht zur Reduzierung Ihrer Schnarchneigung beitragen, wenden Sie sich bitte an uns.

Die **TAP®-Schiene** könnte dann eine geeignete Therapie sein, um Ihr Schnarchen zu beseitigen und Ihr direkter Weg zu einem gesunden Schlaf sein, für Sie und Ihren Partner.
