

DIE 6 BESTEN TIPPS GEGEN SCHNARCHEN



DR. MED.
DAVID REINHARDT

FACHARZT FÜR HALS-NASEN-
OHRENHEILKUNDE BAD WÖRISHOFEN

Schnarchen Sie jede Nacht so laut, dass Ihr/e Partner/in ins Gästezimmer oder auf die Couch auswandert? Diese 6 Tipps verraten, wie Sie wieder für nächtliche Ruhe sorgen können.

1 FÜR EIN GUTES UND GESUNDES RAUMKLIMA SORGEN.

Halten Sie Ihr Schlafzimmer möglichst sauber, entfernen Sie regelmäßig Staub und lüften Sie vor dem Zubettgehen kräftig, denn ein gutes Raumklima ist wichtig. Auch Pflanzen und Tiere gehören möglichst nicht ins Schlafzimmer. Sie sondern potenzielle Allergene ab, die die Nasenschleimhaut anschwellen lassen und somit die Nasenatmung behindern. Ist Ihre Nase abends bzw. nachts regelmäßig verstopft, machen Sie einen Allergietest bei Ihrem HNO-Facharzt, denn dann sollte eine Hausstaubmilben-Allergie ausgeschlossen werden. Im Falle einer Milbenallergie gibt es eine ganze Reihe weiterer Dinge, die Sie, insbesondere im Schlafbereich, optimieren können – hierzu berate ich Sie gerne.

2 NICHT AUF DEM RÜCKEN SCHLAFEN, SONDERN AUF DER SEITE.

Gerade die Rückenlage begünstigt die Entstehung von Schnarchgeräuschen, da der Zungengrund nach hinten sinkt und die Atemwege dadurch verengt werden. Gewöhnen Sie es sich deshalb an, möglichst auf der Seite zu schlafen. Um nachts nicht unbewusst wieder in die Rückenlage zu geraten, gibt es sogenannte „Rückenlage-Verhinderungswesten“. Auch eine Erhöhung des Kopfteils kann eine sinnvolle Maßnahme sein. Lattenroste, Matratze und Kissen sollten von guter Qualität und an die individuellen Bedürfnisse angepasst sein.

3 RUNTER MIT UNNÖTIGEN PFUNDEN.

Sehr oft leichter gesagt als getan, aber eine Gewichtsreduktion, auch im überschaubaren Bereich, hat meist einen sehr schönen positiven Effekt. Menschen mit Übergewicht schnarchen deutlich häufiger, da Fettablagerungen am Hals die Atemwege verengen und das überschüssige Bauchfett auf Lunge, Zwerchfell und Luftröhre drückt. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung helfen, das Normalgewicht zu erreichen. Darüber hinaus sollten Sie grundsätzlich abends eher etwas Leichtes zu sich nehmen und den Zeitpunkt der abendlichen Nahrungsaufnahme möglichst früh wählen.

4 MÖGLICHT KEINE MUSKELENTSPANNENDEN GENUSS- ODER ARZNEIMITTEL.

Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmittel sollten Sie meiden. Diese wirken meist muskelentspannend und fördern dadurch die Entstehung von Schnarchgeräuschen. Erschlafft das Rachengewebe und der bereits erwähnte Zungengrund dadurch zu stark, kommt es zu einer Verengung der Luftwege und zur Entstehung von Vibrationsgeräuschen.

5 SOGENANNT „PROGENIERENDE ZAHNSCHIENEN“ HELFEN GEGEN SCHNARCHGERÄUSCHE.

„Schnarch-Schienen“ sind individuell angepasste Zahnschienen, die den Unterkiefer über Nacht weiter nach vorne verlagern, sodass mehr Platz im Rachen entsteht und die Atemluft besser strömen kann. Diese Protrusionschienen können über Ihren Zahnarzt gefertigt werden und werden auch bei schlafbezogenen Atemstörungen wie dem Obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom eingesetzt. Hierzu berate ich Sie gerne, denn vor dem Einsatz einer solchen Schiene sollte eine HNO-fachärztliche Untersuchung erfolgen, bei der die anatomischen Gegebenheiten beurteilt werden und mittels ambulanter Polygraphie eine Analyse Ihrer Schlafqualität vorgenommen wird.

6 WIEDER RUHIGER SCHLAFEN DURCH SCHLAFMASKE ODER OPERATION.

Lassen Sie abklären, ob Ihre Atemwege durch anatomische Gegebenheiten verengt sind. So können beispielsweise Polypen, übermäßiges Rachengewebe, ein verdickter Zungengrund oder eine verkrümmte Nasenscheidewand durch operative Eingriffe entfernt bzw. begradigt werden. Vor einer Operation ist allerdings eine exakte Diagnostik und Abklärung essenziell, damit die Erfolgsaussichten eines solchen Eingriffs eingeschätzt werden können. Patienten mit schlafbezogenen Atemstörungen wie dem Obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom können nachts eine Maske tragen (CPAP-Maske), mit der durch einen leichten Überdruck die Atemwege offen gehalten werden und so nächtliche Atemaussetzer vermieden werden. Ihr HNO-Facharzt kann solche Erkrankungen diagnostizieren bzw. ausschließen und Sie entsprechend beraten.