

SCHNARCHEN

Ruhe kehrt ein

Im Schlaf entspannen wir uns, doch nicht immer bleiben wir still. Schnarchen belastet Betroffene und deren Umfeld. Es kann auch auf gesundheitliche Probleme hinweisen. Gemeinsam mit der Logopädin Ariane Krempf-Klinkemer schauen wir auf die Ursachen und darauf, was gegen Schnarchen helfen kann.

Ein enger Weg für den Atem

Warum es nachts zu Schnarchgeräuschen kommt, kann unterschiedliche Ursachen haben. „Oft entspannt sich im Schlaf die Muskulatur im Rachenraum, wodurch das umliegende Gewebe in Bewegung gerät. Das Gaumensegel flattert und das Zäpfchen beginnt zu vibrieren. So entsteht das charakteristische Schnarchgeräusch“, erklärt Logopädin Ariane Krempf-Klinkemer.

Häufige Ursachen

Zu den häufigsten Auslösern gehören neben anatomischen Besonderheiten wie einer verkrümmten Nasenscheidewand, vergrößerten Mandeln oder Polypen auch Übergewicht. „Vor allem Fettgewebe im Hals- und Nackenbereich kann die Atemwege einengen“, so Ariane Krempf-Klinkemer. Hinzu kommen weitere Einflussfaktoren: Rutscht die Zunge beim Liegen nach hinten, wird der Rachenraum enger. Und alles, was die Muskulatur zusätzlich entspannt, wie Alkohol oder Schlafmittel am Abend, begünstigt das Schnarchen.

Wenn Schlaf nicht mehr erholt

Nicht jedes Schnarchen ist ein medizinisches Problem. Handelt es sich jedoch um Schnarchen mit Atemaussetzern, spricht man von Schlafapnoe. Sie führt nicht nur zu lauten Geräuschen, sondern kann die Erholung im Schlaf massiv beeinträchtigen. Dabei wird die Atmung für einige Sekunden unterbrochen und damit die Sauerstoffzufuhr, oft mehrmals pro Nacht.

„Häufige Hinweise sind Tagesmüdigkeit trotz ausreichend Schlaf, trockener Mund am Morgen, Konzentrationsprobleme,

morgendliche Kopfschmerzen oder das plötzliche Aufschrecken in der Nacht, verbunden mit Luftschnappen“, erläutert die Logopädin. Auch Sekundenschlaf am Tag und Gedächtnisprobleme können auf eine Schlafapnoe hinweisen.

Unbehandelt erhöht Schlafapnoe langfristig das Risiko für Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Stoffwechselerkrankungen. Ariane Krempf-Klinkemer empfiehlt in solchen Fällen die Abklärung in einem Schlaflabor: „Spätestens wenn Atempausen von mehr als zehn Sekunden auftreten oder das Schnarchen eine Lautstärke von 90 Dezibel erreicht, sollte eine medizinische Untersuchung erfolgen.“ Das entspricht etwa dem Geräuschpegel eines Rasenmähers – eine Lautstärke, die auch für die Umgebung belastend ist. Eine Smartphone-App zur Geräuschmessung kann hier eine erste Orientierung geben.

Durch die Nase atmen

Ist die Nase frei, schläft es sich ruhiger. Eine verstopfte Nase zwingt den Körper jedoch zur Mundatmung, wodurch sich die Vibrationen im Rachenraum verstärken. „Nasenspülungen mit Salzwasser oder Sprays mit Meerwasser können helfen, die Nasenschleimhäute zu befeuchten und zu entlasten. Nasenpflaster, die die Flügel der Nase leicht anheben, verbessern die Luftzufuhr durch die Nase – besonders bei einer engen Nasenstruktur“, erklärt Ariane Krempf-Klinkemer. Allerdings wirken sie nur dann unterstützend, wenn das Schnarchen tatsächlich auf verengte Nasenflügel zurückzuführen ist. Auch abschwellende Nasensprays können kurzfristig helfen. Dadurch gehen die Nasenschleimhäute zurück und die Luft kann ungehindert durch den Rachen strömen. Diese Sprays sollten generell nur für drei Tage am Stück verwendet werden, da sie sonst die Schleimhäute reizen oder austrocknen können und zu Abhängigkeit führen. >

62 % der Männer und **45 %** der Frauen in der Altersgruppe der **45 bis 54-Jährigen schnarchen regelmäßig.***



ARIANE KREMPF-KLINKEMER
Logopädin

Als Inhaberin der Praxis AK LOGOPÄDIE mit Standorten in Velbert, Düsseldorf und Essen verfügt sie über mehr als 15 Jahre Erfahrung in Beratung und Therapie. Mehr Infos und Übungen gegen Schnarchen unter ak-logopaedie.de/schnarchen

”

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Es gibt einfache Maßnahmen, um dem Schnarchen entgegenzuwirken. Ariane Krempf-Klinkemer empfiehlt: „Wer abends auf Alkohol und Nikotin verzichtet und regelmäßig schläft, schafft gute Voraussetzungen für ruhigere Nächte.“

Ein leicht erhöhter Oberkörper ist ebenfalls hilfreich, damit die Zunge nicht in den Rachen zurückrutscht. Hier kann ein etwas höheres Kissen oder ein höhenverstellbares Kopfkissen unterstützen. Auch die Schlafposition insgesamt spielt eine Rolle: „In Seitenlage schnarchen viele Menschen deutlich weniger, weil die Zunge nicht so leicht nach hinten fällt. Spezielle Kissen können helfen, die Rückenposition zu vermeiden und die Atemwege offen zu halten.“ Wichtig ist dabei: Die neue Schlafposition sollte sich angenehm anfühlen – nicht jede Veränderung ist für alle gleich gut geeignet. „Wer sich als Rückenschläfer dauerhaft zur Seitenlage zwingt, könnte unter Umständen nicht mehr tief und erholsam schlafen – das sollte man individuell abwägen“, rät Ariane Krempf-Klinkemer. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Flüssigkeitszufuhr, wie die Expertin betont: „Trockene Schleimhäute vibrieren stärker. Wer genug trinkt, kann das Schnarchen oft schon merklich reduzieren.“

Mund zu, Nase frei?

Ein Trend aus den sozialen Medien ist das sogenannte Mouth Taping. Dabei wird der Mund vor dem Einschlafen mit einem hautfreundlichen Tape verschlossen, um die Nasenatmung zu fördern. „Grundsätzlich kann diese Methode bei leichtem

**Wer abends
auf Alkohol
und Nikotin
verzichtet und
regelmäßig
schläft,
schafft gute
Voraussetzungen
für ruhigere
Nächte.**

Schnarchen durch Mundatmung helfen, weil sie den Wechsel zur Nasenatmung fördert und so die Atemwege im Rachen entlastet“, sagt Ariane Krempf-Klinkemer. Voraussetzung ist jedoch, dass die Nase frei ist. Menschen mit Atemproblemen, verstopfter Nase oder Schlafapnoe sollten darauf verzichten.

Was der Partner tun kann

Oft raubt lautes Schnarchen auch dem Partner den Schlaf. „Sowohl die physische als auch die emotionale Schlafqualität des Partners können leiden“, sagt Ariane Krempf-Klinkemer. Wer regelmäßig geweckt wird oder über längere Zeit keinen erholsamen Schlaf mehr findet, fühlt sich nicht nur erschöpft, sondern oft auch gereizt oder überfordert. Auf Dauer kann das die Beziehung belasten.

Kurzfristig können Ohrstöpsel oder getrennte Schlafzimmer eine Entlastung bringen. Doch langfristig sei es sinnvoll, nach der Ursache des Schnarchens zu suchen: „Der Weg ins Schlaflabor kann helfen, gemeinsam Lösungen zu finden und die Lebensqualität beider Partner zu verbessern“, so die Expertin.

Übungen für den Rachen

ZUNGE PRESSEN

Die Zungenspitze kräftig gegen den Gaumen drücken und dabei lautlos „n“ sagen. Zehn Sekunden halten, mehrmals täglich wiederholen.

SCHNALZEN ÜBEN

Mehrere Male am Tag bewusst mit der Zunge schnalzen – das stärkt Gaumen- und Zungenmuskulatur.

LIPPENBREMSE

Mit gespitzten Lippen durch die Nase einatmen und langsam durch die fast geschlossenen Lippen ausatmen. ●



BUCH-TIPP

**Prof. Dr. Clemens Heiser und Dr. Sarah Breu:
Die Anti-Schnarch-Formel, Humboldt Verlag, 192 Seiten,
22 €**