

# Endlich Ruhe!

In hiesigen Schlafzimmern wird oft und laut geschnarcht. Manche entwickeln gar eine gefährliche Krankheit mit Atemaussetzern, die Schlafapnoe. Bleibt diese unbehandelt, kann sie tödliche Folgen haben.

Text: Angela Bernetta Illustration: Lina Hodel

**R**und ein Drittel seines Lebens schläft der Mensch. Die Chance, dass er das Bett mit einem Schnarcher teilt, ist hoch: Etwa 30 Prozent der Schweizer und Schweizerinnen schnarchen regelmässig, Männer häufiger als Frauen; bei den über 60-Jährigen schnarcht bereits die Hälfte. Dauert das nächtliche Sägen an, kann das nicht nur die Beziehung, sondern auch die Gesundheit gefährden.

Übergewicht, zu viel Alkohol und/oder Zigaretten und ein üppiges Mahl am Abend sind gängige Ursachen für das Schnarchen. Und so kommts: Beim Schlafen entspannen sich die Rachenweichteile (Halszäpfchen und Zunge) und beginnen beim Einatmen zu vibrieren - das verursacht ein lautes Schnarren. Auch familiäre Vorbelastungen wie eine Nasenscheidewandverkrümmung, grosse Nasenmuscheln oder ebensolche Mandeln, eine riesige Zunge oder ein Unterkiefer mit ausgeprägter Rücklage (Überbiss) können das geräuschvolle Sägen begünstigen. Und das kann laut werden: In Grossbritannien schnarchte eine alte Dame in einer Lautstärke von fast 112 Dezibel! Das entspricht etwa dem Lärm eines startenden Düsenjets.

«Einige Menschen schnarchen lediglich, wenn sie durch den Mund atmen, andere nur, wenn sie auf dem Rücken liegen», sagt Alexander Turk, Schlafmediziner und Chefarzt am See-Spital in Horgen ZH. «Wer die Schlafposition ändert, gibt meistens schon Ruhe.» Wer weiter schnarcht und tags darauf über Müdigkeit und Erschöpfung klagt, sollte das nicht auf die leichte Schulter nehmen: Schnarchen mit geschlossenem Mund, weist auf Probleme mit der Zunge hin; dem Schnarchen mit offenem Mund könnten Weich-

teilprobleme im Rachen zugrunde liegen. Und wer in allen Lagen schnarcht, sollte sowieso einen Spezialisten aufsuchen. «Manch einer, der allein lebt, merkt nicht einmal, dass er schnarcht und leidet still unter den Folgen», gibt Ingeborg Becker zu bedenken. «Eine Diagnose kann in jedem Fall Erleichterung bringen», sagt die Atemtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

## Ganzheitlich behandeln

Die Schlafposition ändern, abnehmen, fettiges Essen am Abend vermeiden, weniger rauchen und Alkohol trinken – das sind gute Voraussetzungen, um geräuschlos durch die Nacht zu kommen. Erfolg versprechende Mittel gegen das Schnarchen bietet auch der Markt an. Das Angebot reicht von Bisschienen und Spangen, welche die Atemwege freihalten sollen, über Pflaster und Kinnbänder, die das Atmen durch die Nase erleichtern, bis hin zu Rachenspray und Anti-Schnarch-Öl, welche die Schleimhäute befeuchten. Einige dieser Produkte mindern das Schnarchen tatsächlich; viele andere sind wenig wirksam.

Wen das Schnarchen stresst oder beunruhigt, der vereinbart am besten einen Termin beim Hals-Nasen-Ohren- oder Lungenspezialisten und/oder einem Therapeuten für Alternativmedizin. «Menschen, die schnarchen, sind in der Regel eingespannte und gewissenhafte Zeitgenossen, die sich kaum Pausen gönnen», weiss Ingeborg Becker aus Erfahrung. «Damit diese geplagten Geschöpfe nachts einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung finden, sieht die Atemtherapie individuell angepasste Atem-, Sing-, Bewegungs- und Stimmübungen vor, welche die Dysbalance



## Erste Hilfe für zu Hause

**E**twa jede fünfte Frau und jeder vierte Mann schnarchen regelmässig. Das kann auch für den Bettnachbarn äusserst belastend sein. Nachstehend ein paar Tipps, die für Entspannung sorgen können:

**G**ewicht reduzieren: Je weniger man wiegt, desto seltener schnarcht man.

**W**eniger rauchen oder idealerweise das Rauchen ganz aufgeben.

**A**m Abend leichte Kost zu sich nehmen und keinen Alkohol trinken.

**K**eine muskelentspannenden Medikamente wie Schlaf- und Beruhigungsmittel vor dem Schlafengehen einnehmen.

**D**ie Nasenhöhlen mit Meersalzspülungen reinigen.

**W**er zu Heuschnupfen neigt, Fenster am Abend schliessen.

**S**chlafposition ändern und auf der Seite schlafen. Schlafrucksäcke halten Schnarcher davon ab, sich auf den Rücken zu drehen.

**D**ie Buteyko-Methode, eine alternative Atemtechnik, kann gegen das Schnarchen helfen.

**S**chweizer Forscher haben herausgefunden, dass tägliches Spielen des Medical Digeridoos die Rachenmuskeln stärkt und nachweislich gegen Atemaussetzer und krankhaftes Schnarchen hilft (siehe auch S. 14).

CHCHR  
RRCHRCH



CHCHR  
RRCHRCH



**« Dauert das nächtliche Sägen an, kann das nicht nur die Beziehung, sondern auch die Gesundheit gefährden. »**

im Körper ganzheitlich regulieren», ergänzt sie. In Seminaren zeige sie Betroffenen, wie sie vermehrt auf Nasenatmung sowie Wohlspannung von Zunge, Mund, Kehle und Nacken achten könnten. «Mit der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers können nach und nach Veränderungen einhergehen, die sich positiv auf den gesamten Organismus und insbesondere auf das Schnarchen auswirken.» Die Dauer der Behandlung richte sich nach den individuellen Bedürfnissen.

Auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht ganzheitliche Behandlungsmethoden gegen das Schnarchen vor. «Akupunktur, Kräuter, Shiatsu, Qi Gong und andere Methoden der chinesischen Medizin, aber auch der europäischen Naturheilkunde, gleichen Disharmonien im Körper aus, damit sich dieser wieder selbst regulieren kann», sagt Silvia Schmid, Heilpraktikerin TCM und Dozentin an der Heilpraktikerschule in Ebikon LU. «Ich empfehle meinen Klienten, alternative Behandlungsmethoden mit konventionellen zu kombinieren.»

### Wenn der Atem stockt

Harmloses Schnarchen kann sich zu bedrohlichen, nächtlichen Atemaussetzern entwickeln. Von einer obstruktiven Schlafapnoe ist die Rede, wenn im Schlaf während einer Stunde mindestens 15-mal der Atem länger stockt. Erschlafftes Gewebe im Rachen verschliesst die Atemwege ganz – den Geplagten bleibt die Luft weg. Rund 150 000 Schweizerinnen und Schweizer sind betroffen. Sie wachen kurz auf und japsen danach. Bis zu 500 Aussetzer pro Nacht können es sein. Die Folge: Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit. «Eine unbehandelte Schlafapnoe verschlechtert den Gesundheitszustand der Betroffenen im Allgemeinen», weiss Schlafmediziner Alexander Turk aus Erfahrung. Die Krankheit könne Herz-Gefäss-Erkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckprobleme oder Depressionen nach sich ziehen. Allerdings sei sie «lediglich» ein Risikofaktor unter vielen. «Es gibt beispielsweise keine Studie die belegt, dass die Behandlung einer Schlafapnoe Depressionen mindern kann.»

"natürlich"  
geht "social"

Gleichwohl droht eine tödliche Gefahr, bleibt die Krankheit unentdeckt und unbehandelt. «Da die Atemaussetzer den Tiefschlaf regelmässig unterbrechen, sind die Betroffenen tagsüber erschöpft und folglich wenig konzentriert», so Alexander Turk. «Das begünstigt den gefährlichen Sekundenschlaf.» Statistiken belegen, dass bis zu 40 Prozent aller tödlichen Verkehrsunfälle durch einen Sekundenschlaf verursacht werden. Menschen mit einer unbehandelten Schlafapnoe können zur tödlichen Gefahr für sich und ihre Umwelt werden.

## Didgeridoo statt Atemmaske

Wer an einer Schlafapnoe leidet, wird in der Regel mit einer CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure) behandelt. Während der Patient schläft, sorgt eine Atemmaske für freies Atmen. «Wählt der Betroffene das Gerät gut aus und wird angemessen betreut, hilft diese Therapie bestmöglich gegen die Krankheit», erklärt Alexander Turk. Die Kieferschiene ist eine weitere, konventionelle Behandlungsmethode, die meist gut wirkt. Man trägt sie nachts. Sie sorgt dafür, dass der Unterkiefer weiter vorne gehalten wird und hilft so gegen leichtere und mittlere Formen der Schlafapnoe. «Chirurgische Eingriffe am Kiefer erleichtern die Atmung ebenfalls nachhaltig», so Turk. Ein Medikament hingegen, das nachweislich gegen eine Schlafapnoe helfen kann, sei bislang (noch) nicht bekannt.

Nun gibt es aber Menschen, welche eine CPAP- oder andere konventionelle Therapie ablehnen. «Zwei meiner Klientinnen haben eine Aversion gegen die Atemmaske», berichtet Ingeborg Becker. Spezielle Atemübungen, die den Mund- und Rachenraum tonisieren sowie Bewegung (nicht nur unmittelbar vor dem Schlafen gehen), seien da die Mittel der Wahl. «Basierend auf einer individuellen Abklärung kann man verschiedene Methoden stimmig miteinander kombinieren. Dadurch lässt sich in vielen Fällen der Gebrauch der Atemmaske deutlich reduzieren», sagt die Therapeutin. Muskeltraining beispielsweise hilft erwiesenermassen gegen das Schnarchen und eine Schlafapnoe. «Wer seine Rachenmuskeln regelmässig mit einem Medical-Didgeridoo fordert, stärkt sie und hält Mund und Rachen geschmeidig.»

Tatsächlich ist das Didgeridoo-Spielen ein wirksames Mittel gegen das Schnarchen und das obstruktive Schlafapnoesyndrom, wie Forscher der Universität Zürich und der Zürcher Höhenklinik herausgefunden haben. Aufgrund der speziellen Atemtechnik (Zirkularatmung) werden die Muskeln der oberen Atemwege trainiert. Bei Schlafapnoe-Patienten sind diese Muskeln schwächer ausgebildet resp. erschlafft und verursachen daher die nächtlichen Atemaussetzer. Die Erfolgsquote ist erstaunlich hoch (von 70 bis 100 Prozent ist die Rede), Nebenwirkungen sind keine bekannt. Für die Schnarch-Therapie wird kein traditionelles Instrument aus Holz, sondern ein Didgeridoo aus Plexiglas gebraucht. Dieses ist dünner, leiser und viel einfacher zu spielen. Die sogenannten «Asate Medical Didge Therapy» ist die weltweit erste wissenschaftlich geprüfte Aktiv-Therapie gegen Schnarchen und Schlafapnoe. An der Uni Zürich wurden mehr als 1500 Betroffene mit dieser Therapie unter wissenschaftlicher Aufsicht erfolgreich behandelt. //



Liebe Leserin, lieber Leser

**Ab April** das Beste aus der Naturheilkunde nicht nur im «natürlich», sondern als Video auch auf Facebook, Instagram und auf unserer Website: Monat für Monat präsentieren Ihnen dort die «natürlich»-Leserberaterin Sabine Hurni und Chefredaktor Markus Kellenberger neue saisonale und alltagstaugliche Gesundheitstipps.

**Leicht und verständlich** erklären Ihnen die beiden welche Naturheilmittel am besten gegen die verschiedensten Krankheiten, Beschwerden oder Allergien helfen. Als Drogistin und Ayurvedafachfrau weiss Sabine Hurni natürlich auch, wie man die verschiedenen Kräuter und Heilmittel zu Hause oder im Notfall unterwegs richtig anwendet – und im Video zeigt sie auch gleich anschaulich, wie einfach das geht.

**Die «natürlich»-Videos** mit den besten Tipps aus der Naturheilkunde ab April auf Facebook, Instagram und auf unserer Website – lassen Sie sich informieren und inspirieren.



@natuerlich\_ch



facebook.com/natuerlichonline

**natürlich**

[www.natuerlich-online.ch](http://www.natuerlich-online.ch)