Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 7-8

Artikel: Besser schlafen ohne Schnarchen
Autor: Kilchherr, Franz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724887

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

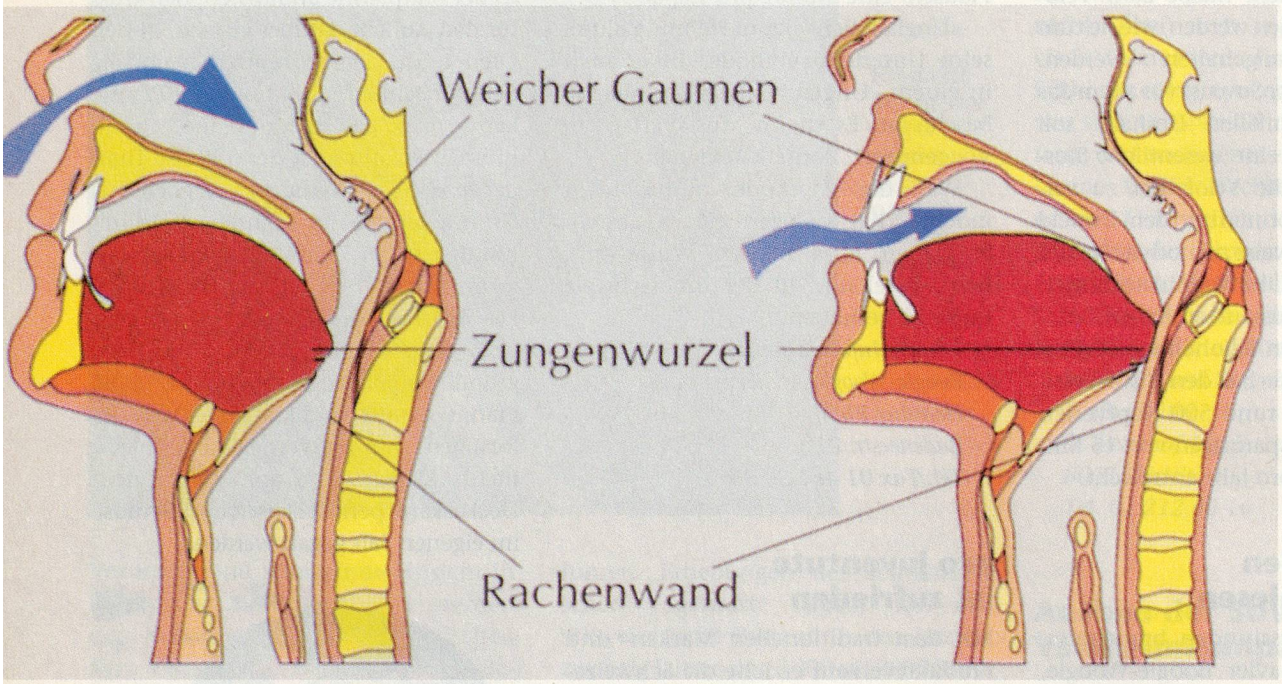
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Besser schlafen ohne Schnarchen



Die linke Abbildung zeigt, wie sich die Wände der Atemwege bei der Atmung zwar annähern, aber eine ausreichend grosse Lichtung lassen. Das rechte Bild zeigt den Verschluss der Atemwege bei einer obstruktiven Apnö. Rachen, Gaumen und Zungenwurzel sind aneinandergesaugt.

Von Franz Kilchherr

Schnarchen ist nicht nur eine lautstarke Belästigung für den Partner. Es kann auch auf eine Erkrankung hinweisen. Neben verschiedenen medizinischen Behandlungen, die bei krankhaftem Auftreten von Schnarchen angezeigt sind, kann man auch selber gegen das Schnarchen vorgehen und so den erholsamen, ruhigen und gesunden Schlaf wieder finden.

Fünf Schlafphasen haben Schlafforscher entdeckt: den REM-Schlaf (auch Traumschlaf genannt) und vier Schlafstadien des Non-REM-Schlafes. REM ist die Abkürzung für die englische Bezeichnung Rapid Eye Movement, was als rasche Augenbewegung übersetzt werden kann. Im REM-Schlaf sind unter den Augenlidern starke Augenbewegungen zu erkennen.

Im Tiefschlaf regeneriert der Organismus

Nach den bisherigen Erkenntnissen dient der Tiefschlaf – etwa 20–25% der gesamten Schlafdauer – vor allem der Regeneration des Organismus. Dies scheint dem Körper zur Erholung zu genügen. Fehlen diese Tiefschlafstadien oder wird der Schlafende während dieser Abschnitte immer wieder aus dem Schlaf gerissen, fühlt er sich am nächsten Morgen wie zerschlagen und ist den ganzen Tag über müde. Tiefschlaf findet vor allem in den ersten Stunden des Schlafs statt. Mit zunehmender Schlafdauer verringert sich die Zeit, die im Tiefschlaf verbracht wird.

Die meiste Zeit des Schlafes verbringt ein gesunder Mensch im relativ leichten Schlafstadium (etwa 45–50% der Schlafdauer). Je jünger der Mensch, desto mehr Zeit verbringt er im REM-Schlaf. Im Alter nimmt die Schlafdauer ab – auch die REM-Phasen werden kürzer. Diese Veränderung kann – muss aber nicht – einen weniger erholsamen Schlaf zur Folge haben. Warum manche älteren Menschen trotz kürzerer oder fehlender Tiefschlaf- und REM-Phasen gut schlafen und sich nach dem Schlaf ausgeruht fühlen, ist bislang noch nicht geklärt.

Ursachen von Schnarchgeräuschen

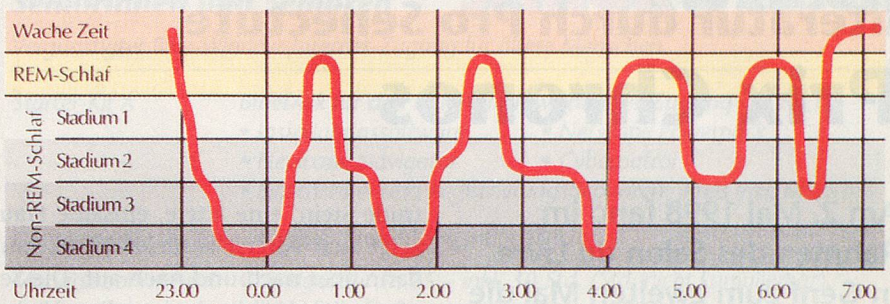
Das Geräusch beim Schnarchen entsteht in der Regel beim Einatmen – nur selten auch beim Ausatmen – in den oberen Atemwegen. Der Rachen wird von Weichteilen ausgekleidet. Hier befinden sich das Gaumensegel, das Zäpfchen und Schleimhautfalten. Atmet der Schlafende vor allem durch den Mund, können diese Weichteile durch den Sog der Luftströmung in Schwingungen versetzt werden. Als weitere Voraussetzung für das Schnarchen müssen im Bereich der oberen Luftwege Verengungen vorliegen, so dass als Folge beim Einatmen Turbulenzen entstehen. Dann erst kann das zum Teil sehr laute Schnarchgeräusch entstehen.

Die Muskelspannung lässt bei jedem Menschen im Schlaf nach – im Tiefschlaf und im REM-Schlaf ist sie am niedrigsten. Auch die Muskeln im Rachen und der Zungenmuskel, der die Zunge nach vorne zieht, erschlaffen – sowohl beim ruhig Schlafenden wie auch beim Schnarcher. Die Rachenwand, weicher Gaumen und Zungenwurzel nähern sich bei der Einatmung durch den Sog, der von der Lunge ausgeht, und durch die verringerte Muskelspannung einander an. Im Normalfall ist die Muskelspannung jedoch

gross genug, um den Rachen weit genug offen zu halten, so dass die Luft ungehindert hindurchströmen kann.

Anders beim Schnarcher: Hier kommt es aufgrund der entspannten Rachen- und Zungenmuskulatur zu Verengungen; manchmal liegen auch noch weitere Engstellen wie ein vergrössertes Zäpfchen oder vergrösserte Mandeln vor. Im Bereich dieser Engen strömt die Luft beim Einatmen schneller. Der beschleunigte Luftstrom bringt die Weichteile im Rachen verstärkt zum Vibrieren.

Schnarchen tritt vor allem dann auf, wenn man auf dem Rücken liegt: Die Zungenwurzel fällt durch die Schwerkraft ein wenig nach hinten zur Rachenwand hin, und da der Hauptzungenmuskel besonders im Tiefschlaf entspannt ist, wird der Schwerkraft nicht gegengesteuert.



Ein gesunder Schläfer durchläuft während des Schlafes alle Schlafstadien in einem bestimmten Zyklus. Zuerst geht der leichte Schlaf in den Tiefschlaf über, anschliessend wird der Schlaf wieder leichter. Auf den leichten Schlaf folgt die REM-Phase, bevor sich der ganze Zyklus wiederholt.

Die Schlaf-Apnö

Zur Gesundheitsgefährdung kann Schnarchen werden, wenn es zum völligen Verschluss der oberen Atemwege während des Schlafs kommt und dadurch die Atmung zeitweise aussetzt: die sogenannte Schlaf-Apnö. Nach der Atempause setzt die Atmung meist mit einem heftigen, lauten Schnarchgeräusch wieder ein. Kommt es innerhalb einer Stunde zu mehr als zehn Atemaussetzern oder Atempausen, so sprechen die Mediziner vom obstruktiven Schlaf-Apnö-Syndrom. Die Bezeichnung Syndrom sagt aus, dass die krankhaften Atempausen weitere körperliche Beschwerden wie Herzerkrankungen mit sich bringen.

Ein weiteres Anzeichen für ein Schlaf-Apnö-Syndrom ist eine andauernde Müdigkeit am Tag. Der Kranke fühlt sich schon morgens wie zerschlagen, den ganzen Tag ist er müde. Oft erscheint er in den Augen anderer als Faulpelz. Die Folge: Beruflich kann der Kranke nicht mehr die volle Leistung bringen, auch private Aktivitäten werden immer seltener, denn er fühlt sich zu müde, um etwas zu unternehmen. Falls eines oder mehrere dieser Anzeichen festgestellt werden, sollte man sich an einen Arzt wenden.

Selbst wenn Menschen, die unter Schlaf-Apnö leiden, viel schlafen, sind sie dauernd müde, denn der Schlaf hat für sie keinen Erholungswert mehr. Die verschiedenen Schlafstadien sind bei Menschen mit Schlaf-Apnö gestört. Ihr Schlaf ist durch zahlreiche Weckreaktionen in viele kleine Stücke geteilt.

Ursachen des Schnarchens

Viele verschiedene Faktoren können an der Entstehung des Schnarchens und der Schlaf-Apnö beteiligt sein. Es ist daher nicht immer leicht, die Ursachen beim Einzelnen herauszufinden. Zu den Faktoren, die eine wichtige Rolle spielen, zählt das Übergewicht. In den oberen Atemwegen lagert sich Fett ab. Die oberen Atemwege verengen sich, das Schnarchgeräusch entsteht.

Auch Alkoholgenuss kann das Schnarchen fördern. Alkohol wirkt auf das Gehirn wie ein Narkosemittel. Dies führt unter anderem dazu, dass die Muskelspannung (auch die der Zunge) sinkt, was unter anderem auch dazu führt, dass Betrunkene oft nur noch lallend sprechen können.

Beim Schnarchen spielt das Rauchen ebenfalls eine Rolle: starke Raucher schnarchen häufiger als Nichtraucher. Auf welche Weise Nikotin oder andere Stoffe des Zigarettenrauchs dazu beitragen, Schnarchen hervorzurufen oder zu verstärken, ist allerdings noch nicht geklärt.

Auch Beruhigungsmittel haben oft eine für Schnarcher unangenehme Nebenwirkung: Sie wirken muskelentspannend und krampflösend und setzen daher die Muskelspannung auch im Rachen herab. Dadurch wird der Rachenraum ebenfalls eingeengt und das Schnarchen begünstigt. ◆

Wie man vom Schnarchen loskommt

- ***Bei Verdacht auf Schlaf-Apnö** sollte unbedingt ein Arzt kontaktiert werden.*
- *Die **Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmittel** sollte dem Arzt mitgeteilt werden, wenn man unter Schlaf-Apnö leidet.*
- ***Übergewichtige Schnarcher** sollten ihr Gewicht reduzieren. Damit tun sie nicht nur etwas für ihren Körper, sondern sie unternehmen auch etwas gegen das Schnarchen.*
- *Ein **geregelter Schlafrhythmus** kann Patienten mit Schlafstörungen helfen.*
- ***Am Abend auf Alkohol verzichten!** Alkoholgenuss stört den Tiefschlaf, der Schlaf bringt keine Erholung! (Das Glas Wein oder die Flasche Bier sollte man mindesten drei Stunden vor dem Schlafengehen trinken.)*
- ***Weniger rauchen!** Zigaretten üben eine negative Wirkung auf die oberen Atemwege aus.*

Diesem Artikel liegt das Buch «Besser schlafen ohne Schnarchen» von Dr. med. Ingrid Dobbertin und Lena Brax zugrunde. Das Buch wird auf Seite 57 besprochen.