Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 12: Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen

Artikel: Zersägte Nächte, verschlummerte Tage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558424

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

Schlaf – das einzige Glück, das man erst recht geniesst, wenn es vorbei ist (Alfred Polgar)? Oder für manche Menschen der fruchtbarste Teil ihres Daseins (Carl Zuckmayer)?

Zersägte Nächte, verschlummerte Tage

Rund 90 Prozent aller Menschen sollen angeblich schnarchen. Bei einer Weltbevölkerung von über fünf Milliarden kann das ziemlich laut werden. Klar, dass da die restlichen zehn Prozent beim Schlafen etwas Mühe haben. Das je nachdem schnurrende, rasselnde oder gar dem Wiehern verwandte nächtliche Atemgeräusch ist zwar meist harmlos, kann aber auch ein Warnsignal für Krankheiten sein, das man besser nicht einfach ignoriert.

Es gibt Stich- und Loch-, Bauch-, Schweif-, Klapp-, Baum- und eine Vielzahl von anderen Sägen, die alle eines gemeinsam haben: Sie nerven, vor allem nachts. Mal wummert die eine, mal schabt, kratzt, knurrt oder jault die andere. Wer je versucht hat, neben jemandem einzuschlafen, der wie eine dieser Sägen schnarcht, weiss, wovon die Rede ist. Man wälzt sich von einer Seite auf die andere und rotiert so lange, bis der Ärger über den Schnarcher so gross ist, dass an Schlaf überhaupt nicht mehr zu denken ist. Übertrieben? Wohl kaum, denn es gibt Ärzte, die Schnarchen geradezu als «ehezerstörend» einstufen, und zwar nach dem Motto: Jede Nacht ein Ast weniger am Baum der Liebe, morgen ist er kahl.

Natürlich weiss jeder, dass Schnarchen zwar nervenaufreibend und aggressionsschürend, gesundheitlich gesehen aber in der Regel zunächst völlig harmlos ist. Rein anatomisch betrachtet schnarcht jemand dann, wenn der obere Luftweg verengt ist und die Rachenwände in Vibration versetzt werden, weil die Atemluft schneller einströmt. Verschärft wird dies in der sogenannten REM-Phase des Schlafens, die durch Traumintensität, vermehrte Muskeltätigkeit und rasche Augenbewegungen (REM = rapid eye movement) gekennzeichnet ist. Dabei legt sich die Zunge auf die oberen Atemwege und verengt den Luftweg zusätzlich. Die Folge: pures Sägemehl.

Krankhaftes Schnarchen ist gefährlich

Problematisch wird es dann, wenn das Schnarchen den Schlaf stört – den eigenen wie den der Partnerin oder des Partners. Wenn jemand jede Nacht krachend laut, explosionsartig, röchelnd und mit häufigen, zum Teil beängstigend langen Atempausen schnarcht und unruhig zwischen Schlafen und Wachen hin- und herfällt, dann handelt es sich sicher um mehr, als das gewöhnliche Schlummerschnarchen vom «Typ Murmeltier». Wenn man zudem am Morgen und tagsüber zerschlagen ist und überall gleich wieder einschlafen könnte: Dann wird es Zeit, genauer nach den Ursachen zu fragen. Die können näm-

lich von Übergewicht, Alkohol und Übermüdung bis zu Infektionen, Entzündungen (beispielsweise der Nasennebenhöhlen) und Allergien reichen. Auch Polypen, vergrösserte Mandeln, Anomalien des Gaumenzäpfchens sowie andere anatomische Merkmale können der Grund für krankhaftes Schnarchen sein; schlimmstenfalls weist die nächtliche Atembehinderung sogar auf einen Tumor hin. Leute mit Herzkrankheiten sind besonders gefährdet, weil das Schnarchen die Sauerstoffzufuhr erschwert.

Hormongesteuertes Schnarchen

Bei 99 Prozent aller Schnarcher handelt es sich aber um Otto und Ottilie Normalschläfer, die selbst dann, wenn sie wegen einer Erkältung einmal ein paar Klafter Holz zersägen, keine Angst haben müssen. Übrigens: Aufgrund von bestimmten hormonellen Entwicklungen schnarchen Männer häufiger als Frauen und Ältere mehr als Junge. Der «ideale» Schnarcher ist, will man den Ärzten glauben, männlich, hat etwas Bauch angesetzt, arbeitet zuviel, verzichtet auf Sport und setzt an den Schläfen solides Grau an. Gegen die hormongesteuerten, sonst aber harmlosen Schnarchkaskaden lässt sich – Passivschnarcher hergehört – durchaus etwas tun. Das A und O ist, wie bei so vielem, eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung. Unter anderem verkürzt ein täglicher Spaziergang den Weg vom idealen Schnarcher zum optimalen Schläfer um Kilometer. • CU

Lesetip (auch für Schnarcher):

Robert Schneider, «Schlafes Bruder», Reclam Verlag, ISBN 3-379-00743-9.

Der Film «Schlafes Bruder» ist in den Kinos angelaufen.

Tips gegen Schnarchkaskaden

• **Gewichtsreduktion:** Zwei Drittel aller Schnarcher sind übergewichtig. Weniger Pfunde sind nicht nur gesünder für Herz und Kreislauf, sondern drosseln Häufigkeit und Lautstärke des Schnarchens.

• **Verzicht auf Alkohol:** Wer vor dem Schlafen Alkohol trinkt, schnarcht garantiert. Kein Alkohol ist besser; wer's nicht lassen kann, soll mindestens drei Stunden vor dem Schlafen darauf verzichten.

• **Schlaf- oder Beruhigungsmittel:** Von Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist abzuraten, da sie die Muskeln erschlaffen lassen, was das Schnarchen stark fördert.

• **Gesunde Schlafhygiene:** Darunter versteht man eine Lebensweise, die für einen gesunden, regelmässigen und ausreichenden Schlaf sorgt.

• **Änderung der Schlafposition:** Die Hochlagerung des Kopfes und des Oberkörpers kann antischnarchend wirken, vor allem bei Grippe usw. Ob Bauchschlaf Schnarchkaskaden beendet, ist umstritten. Der berühmte Tennisball auf dem Rücken sollte besser tagsüber zu einem Match gebraucht werden.

• **Behandlung des Schlafpartners:** Einfache Mittel wie Ohrstöpsel können schon viel helfen. Ebenso wirksam ist es, früher als der schnarchende Partner ins Bett zu gehen, damit wenigstens das Einschlafen ungestört erfolgt. Am besten hilft, neben autogenem Training, Zärtlichkeit gegen den Ärger des Passivschnarchens. Warum nicht? Statt ihn – oder sie – aufzuwecken (und beide um den verdienten Schlaf zu bringen), ihr – oder ihm – etwas ins Ohr flüstern und dazu Hinterkopf und Schulterblätter streicheln? Versöhnlichkeit als Anfang des erholsamen und schnarchfreien Schlummers? Gute Gedanken wirken oft wie kleine Wunder.