

## Angenehme Nachtruhe - Das hilft bei nächtlichen Schnarchkonzerten

**<strong>Schnarchen ist ein weit verbreitetes Phänomen. Häufig sind die Geräusche zwar störend, aber harmlos. In manchen Fällen ist jedoch die Gesundheit des Schnarchers gefährdet. „Führt das nächtliche Sägen zu Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe, kann auf Dauer ein wachsendes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt die Folge sein“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.</strong>**

**Schnarchen ist ein weit verbreitetes Phänomen. Häufig sind die Geräusche zwar störend, aber harmlos. In manchen Fällen ist jedoch die Gesundheit des Schnarchers gefährdet. „Führt das nächtliche Sägen zu Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe, kann auf Dauer ein wachsendes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt die Folge sein“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.**

Die Ursachen für das nächtliche Schnarchen sind sehr unterschiedlich. Manchmal liegt es an anatomischen Veränderungen wie etwa einer vergrößerten Zunge oder einem kurzen Unterkiefer, manchmal einfach nur an einem Schnupfen. Aber auch Übergewicht, Alkohol, die Einnahme von Schlafmitteln oder das Schlafen auf dem Rücken können Schnarchen auslösen. Gefährlich wird es, wenn der Schnarcher unter einer Schlafapnoe leidet. „Um ein Ersticken zu verhindern, löst die verminderte Sauerstoffzufuhr zwar reflexartig eine Weckreaktion aus. Das aber wiederum kann zu Schlafstörungen führen“, so Marschall. Viele Betroffene sind deshalb unausgeschlafen, schnell erschöpft und leiden unter Konzentrationsstörungen. Beim Verdacht auf eine Schlafapnoe sollte auf jeden Fall ein Arzt eingeschaltet werden. In einigen Fällen ist sogar ein Check in einem Schlaflabor notwendig, um Klarheit über Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten zu bekommen.

### **Bewährte Schnarch-Stopper**

Manchmal können sich Betroffene auch selbst helfen. Bei dem großen Angebot unterschiedlicher Hilfsmittel lohnt sich allerdings genaues Hinschauen. Skeptisch ist Marschall beispielsweise gegenüber fragwürdigen Therapieverfahren wie etwa Anti-Schnarchsprays oder Schnarchcremes, da ihre Wirkung wissenschaftlich nicht belegt ist. Sie setzt eher auf einfache Maßnahmen wie das Schlafen in einer erhöhten Kopfposition oder auf der Seite statt auf dem Rücken. Außerdem rät sie etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr zu trinken und am besten keine Beruhigungs- oder Schlafmittel einzunehmen.

### **Pressekontakt:**

Athanasios Drougias (Ltg.)

Telefon: 0800 / 33 20 60 99 14 21

E-Mail: [athanasios.drougias@barmer-gek.de](mailto:athanasios.drougias@barmer-gek.de)

Sunna Gieseke

Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20

[sunna.gieseke@barmer-gek.de](mailto:sunna.gieseke@barmer-gek.de)

### **Unternehmen:**

BARMER GEK Pressestelle

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

Telefon: 0800 / 33 20 60 99 14 01

Fax: 0800 / 33 20 60 99 14 59

E-Mail: [presse@barmer-gek.de](mailto:presse@barmer-gek.de)

Internet: [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

logo barmergek