

## Schnarchen

# Die unterschätzte Gefahr

Mehr als zwei Millionen ÖsterreicherInnen sind vom Schnarchen geplagt. Schlechter Schlaf bringt ein Gefahrenrisiko durch Müdigkeit im Tagesgeschehen. Schlafapnoen sind besonders dramatisch.

30 Prozent der Männer und mehr als zehn Prozent der Frauen schnarchen regelmäßig. So auch im wohlverdienten Sommerurlaub. Wenn die ersehnte Erholung durch einen schnarchenden Bettgefährten gestört ist, hält der Urlaubssegen schnell schief. Betroffene haben Schuldgefühle, Leidtragende wünschen sich Ruhe und tiefe, süße Träume. Stattdessen schiebt man zunehmend unsanft den Schnarchenden und spürt Verzweiflung und Wut aufkeimen. Keine guten Voraussetzungen für entspannte Urlaubstage.

### Schlafräubern auf der Spur

Ein „sägender“ Bett Nachbar bietet keine ausreichende Regeneration in der Nacht. Doch die, ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit. Wer am Morgen nicht ausgeruht ist, leidet tagsüber unter Konzentrationschwäche und Gereiztheit. Die Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Die Fehlerquote ist erhöht, die Reaktionsgeschwindigkeit beeinträchtigt. Fatale Folgen für Alltag, Beruf und letzteres besonders im Straßenverkehr. „Nur“ unausgeschlafen?

- Tagesschläfrigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Gedächtnisstörungen
- Kopfschmerz beim Erwachen
- Nachtschweiß
- gesteigerte Reizbarkeit
- morgens Schwindelgefühl

Diese Symptome beeinträchtigen das Tagesgeschehen und sollten von Betroffenen ernst genommen werden.

### Die Geräusche beim Schnarchen ...

... entstehen durch Schwingen der erschlafften Rachen-Weichteile während des Schlafes. Im Schlaf entspannen sich die Muskeln. Dadurch fallen zum einen die Atemwege im Rachen leicht ein und verengen sich. Zum anderen können Gaumen und Rachenzipfchen durch die Erschlaffung der Muskeln besonders leicht in der Atemluft vibrieren und so die typischen Schnarchgeräusche hervorrufen. Alkohol, Schlaf- und Beruhi-



## Endlich Schluss mit Schnarchen

Ein Schweizer hat die spezielle Gaumenspange „Velumount“ erfunden, die lästiges Schnarchen bis zu 100 % verhindert!

Ohropax oder ein anderes Zimmer – Alternativen die sich kein Paar wünscht. Und doch ist es in vielen Schlafzimmern Österreichs so. Schnarchen kann in vielen Fällen die Lautstärke eines Presslufthammers oder einer Polizeisirene gleichkommen. Der „Rekord“ liegt hier sogar bei 92,3 Dezibel!

Laut einer englischen Studie ist Schnarchen ein sehr weit verbreitetes Problem, etwa 30% aller Erwachsenen sind davon betroffen. Bis zu zehn Stunden Schlaf pro Woche verlieren PartnerInnen schnarchender Gefährten. Ein Schweizer Erfinder – auch als „Der Entschnarcher“ bekannt - wollte dabei nicht länger zusehen. Vor über zehn Jahren hat er ein kleines, aber sehr effektives Hilfsmittel entwickelt, welches heute bereits mehr als 20.000 Betroffenen eine ruhige und erholsame Nacht beschert. Zudem wirkt diese Erfindung im Falle leichter Atemaussetzer (Apnoe) dagegen und kann so zusätzlich vorbeugend eingesetzt werden.

Die Gaumenspange der Velumount Methode ist eine raffiniert geformte, individuell angepasste Spange. Sie wird ausschließlich in der Nacht getragen. Schon während der Anpassung werden Sie erkennen, wie einfach dieses Medizinalinstrument in den Mund einzulegen ist. Bereits nach kurzer Eingewöhnungsphase bemerken Sie die Spange

kaum mehr. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie mit eingelegter Spange bequem sprechen und trinken können. Die Erfolgsaussicht bei primärem Schnarchen und leichter Apnoe ist bereits seit mehreren Jahren durch wissenschaftliche Studien belegt. Geben Sie einem weiteren Qualitätsprodukt aus der Schweiz die wohlverdiente Chance.

### Information

Die Beratungstermine sind kostenfrei !

### Nie wieder Schnarchen!

Sie erhalten Ihre Spange bei hamaru Linz und St. Pölten

### hamaru Zentrum

0699 12081208  
www.hamaru.at

**Velumount®**  
original

Ab wann wollen Sie wieder mit Ihrem/r PartnerIn eine gemeinsame, erholsame Nachtruhe genießen?



gungsmittel fördern die Muskelentspannung und begünstigen so das Vibrieren des Rachen Gewebes. Bei übergewichtigen Personen können Fettablagerungen im Rachenbereich zu engen Atemwegen führen. Auch Schnupfen und Allergien behindern durch angeschwollene Nasenschleimhäute die Atmung. Schläft man auf dem Rücken, senkt sich der Zungengrund, was die Atemwege verengt. Anatomische Gegebenheiten wie eine verkrümmte Nasenscheidewand, Polypen oder übermäßig viel Rachen Gewebe können ebenfalls Auslöser für ein Schnarchen sein. Auch Alkoholgenuss und schweres Essen am Abend begünstigen das Schnarchen. Der Bettnachbar ist durch die Geräuschkulisse, die teilweise mit einem Lärmpegel (bis 70 Dezibel) eines Presslufthammers mithalten kann, massiv in seiner Ein- und Durchschlafphase gestört. Doch auch der Betroffene selbst leidet. Seine Gesundheit ist nämlich in Gefahr. Besonders, wenn es zu Schlafapnoen kommt.

### Die Gefahr schnarcht mit

Die größte Gefahr droht nämlich, wenn das Schnarchen mit sogenannten Schlafapnoen (Atemstillständen im Schlaf) kombiniert ist: Durch den Sauerstoffmangel bei Schlafapnoen steigt das Risiko eines Schlaganfalls und Herzinfarkts sowie die Gefahr der plötzlichen Erblindung. Eine Schlafapnoe liegt vor, wenn die Atemaussetzer mindestens zehn Sekunden andauern und häufiger als fünf Mal in der Stunde vorkommen. Die Schlafapnoe kann so weit gehen, dass die Sauerstoffversorgung zum

Gehirn zeitweilig völlig ausbleibt („Obstruktive Schlafapnoe“). Spätestens hier bestehen ernste gesundheitliche Bedenken.

Ist das Schnarchen noch normal oder stecken vielleicht doch ernstzunehmende Atemaussetzer dahinter? Einen Selbsttest dazu finden Sie online unter [http://atmungund-schlaf.de/risiko\\_testen.html](http://atmungund-schlaf.de/risiko_testen.html)

### Folgen der Schlafapnoen:

Erhebliche Belastungen des Herz-Kreislaufsystems  
Herzrhythmusstörungen während des Schlafes  
Anstieg des Blutdrucks  
ebenso Anstieg des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos  
Tagesmüdigkeit und ihre negativen Folgen.

### Mehr als eine Nervensäge

Die Halsschlagader, die Hauptversorgung ins Gehirn, ist bei Schlaganfall-Patienten durch Mangelversorgung oft verengt. Damit steigt auch das Risiko, dass ein Blutgerinnsel ein Blutgefäß im Gehirn erneut verstopft. Laut einer Studie leiden starke Schnarcher besonders häufig an einer krankhaften Verengung der Karotis-Halsschlagader, die auch das Gehirn versorgt. Das schreiben australische Forscher um Sharon Lee und ihre Kollegen vom Ludwig Engel Centre for Respiratory Research vom Westmead Hospital im Fachmagazin „Sleep“.

Die Mediziner untersuchten mithilfe von Ultraschall die Blutgefäße von 110 Erwachsenen im Alter zwischen 45 und 80 Jahren. Darüber hinaus überprüften sie die nächtli-

chen Atemgeräusche in einem Schlaflabor. Ergebnis: Von den leichten Schnarchern hatten etwa 20 Prozent eine Arterienverkalkung in der Halsschlagader. Mittelstarke Schnarcher zeigten in 32 Prozent Auffälligkeiten. Heftige Schnarcher hatten in 64 Prozent deutliche Gefäßverengungen in dem Blutgefäß, das das Gehirn versorgt.

### Regenerationsquelle Schlaf

Schlafmediziner empfehlen verschiedene Verhaltensweisen, die einen ruhigen und erholsamen Schlaf fördern. Dazu gehören unter anderem die Schlafumgebung (dunkles Zimmer, bequemes Bett (keine lauten Geräusche usw.)  
die Ernährung (leichtes Abendessen, kein Alkohol)  
die Vermeidung von körperlichen Anstrengungen nach 18 Uhr  
Entspannungsübungen oder ein warmes Bad  
Kein Rauchen nach 19 Uhr  
Kein Kaffeetrinken vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen  
Das Einhalten von Zubettgehzeiten oder auch ritualisierte Verhaltensweisen bei Einschlafproblemen.  
Bei Verdacht auf vorliegende Schlafapnoen begibt man sich in schlafmedizinische Untersuchung bzw. Behandlung. Der Schweregrad der Atemstörung kann ermittelt werden. Geeignete Therapien, wie etwa eine Schnarchspange, können in Erwägung gezogen werden.