Schnarchen: Ursachen für nächtliches Schnarchen und was man dagegen tun kann

(NL/7382505593) Paare kennen das Problem, wenn der Partner schnarcht und man selbst nicht schlafen kann, weil das Geschnarche des anderen einem jegliche Ruhe nimmt. An Einschlafen ist da nicht mehr zu denken! Man höre und staune, ungefähr jeder vierte Bürger Europas schnarcht. Im Allgemeinen leiden vor allem Männer unter der "Schnarchkrankheit", doch auch Frauen schnarchen. Mit zunehmendem Alter wird das Schnarchen bekanntlich mehr und die Lautstärke nimmt zu.

Ursprünglich hatte das Schnarchen eine nützliche Funktion für den Menschen. Es diente zum Schutz und hielt wilde Tiere vom Schlaflager fern. Schnarchen entsteht durch lockere Bewegungen des Gaumens und des Zäpfchens im Rachen, auch die Zunge hat Einfluss auf die Schnarchtöne sowie auf die Lautstärke des nächtlichen 'Gesangs'.

Entscheidend ist die Körperlage, in der der Schlafende sich befindet. Da man in Rückenlage häufig mit offenem Mund schläft, lockert sich der Kiefer, was Schwingungen im Mundbereich auslösen kann. Ändert der Schnarchende die Schlafposition, hört das Schnarchen meistens auf. Begünstigt wird das Schnarchen durch Einnahme von Alkohol. Auch Medikamente können zum Schnarchen anregen.

Nicht nur für den Partner kann das Schnarchen zu einer Ruhe tötenden Belästigung werden. Der Schnarchende selbst leidet mitunter, weil sein Schlaf gestört ist und er keine richtige Erholung findet. Betroffene finden oftmals keine eigene Nachtruhe, was sie am Morgen häufig unausgeschlafen, nervös und schlapp sein lässt. Leiden Betroffene unter schwerwiegenden Schnarchproblemen, kann dies sogar zum Herzinfarkt oder zu einem Schlaganfall führen, falls nicht rechtzeitig ein Arzt zur Beratung hinzugezogen wird.

Was kann man gegen nächtliches Schnarchen tun?

Herr Braun von Aunold Ortoschlaf Köln Bonn , Experte für Betten, rät Folgendes:
"Handelt es sich lediglich um eine akkustische Einschränkung, hilft ein Ausweichbett. Bei gesundheitlichen Risiken hingegen sollte man einen Arzt einschalten. Im medizinischen Bereich wird auf diverse Hilfsmöglichkeiten zurückgegriffen, z. B. Atemübungen, Atemschutz bzw. Atemmasken, oder auch ein operativer Eingriff, wenn hilfreich."

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/9xh2tt

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.
de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/schnarchen-ursachen-fuer-naechtliches-schnarchen-und-was-man-dagegen-tun-kann-93447

Pressekontakt

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz
Godorfer Strasse 13
50997 Köln

cs@eins-zu-null.com

Firmenkontakt

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz
Godorfer Strasse 13
50997 Köln

eins-zu-null.com
cs@eins-zu-null.com

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.