



Schnarchen und Apnoe

«Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.»

Theodor Fontane

Wussten Sie, dass Tagesmüdigkeit, Schnarchen, nächtliches Erwachen mit dem Gefühl der Atemnot, Kopfschmerzen am Morgen, Konzentrationschwierigkeiten, Vergesslichkeit bis hin zu Stimmungsschwankungen auf Schnarchen oder gar Apnoe hinweisen können?

Die Lebensqualität von Schnarcherinnen und Schnarchern kann tatsächlich sehr stark beeinträchtigt sein.

Eine Behinderung der oberen Atemwege während des Schlafes kann - genauso wie eine Störung der Atemregulation des zentralen Nervensystems - zu vielfachen Beeinträchtigungen der Atmung führen.

**Wie kommt es zum Schnarchen, wie zur Apnoe?
Was passiert im Körper, und vor allem, wo?**

Nasenscheidhautverkrümmungen, Schleimhautüberschuss im Gaumenbereich oder im Rachen, wie auch Nasenscheidhautverkrümmungen, können zu einem Unterdruck des Rachenraums und damit zu einer erhöhten Atemflussgeschwindigkeit führen. Selbst eine Fehlstellung des Unterkiefers beeinflusst unsere Atmung.

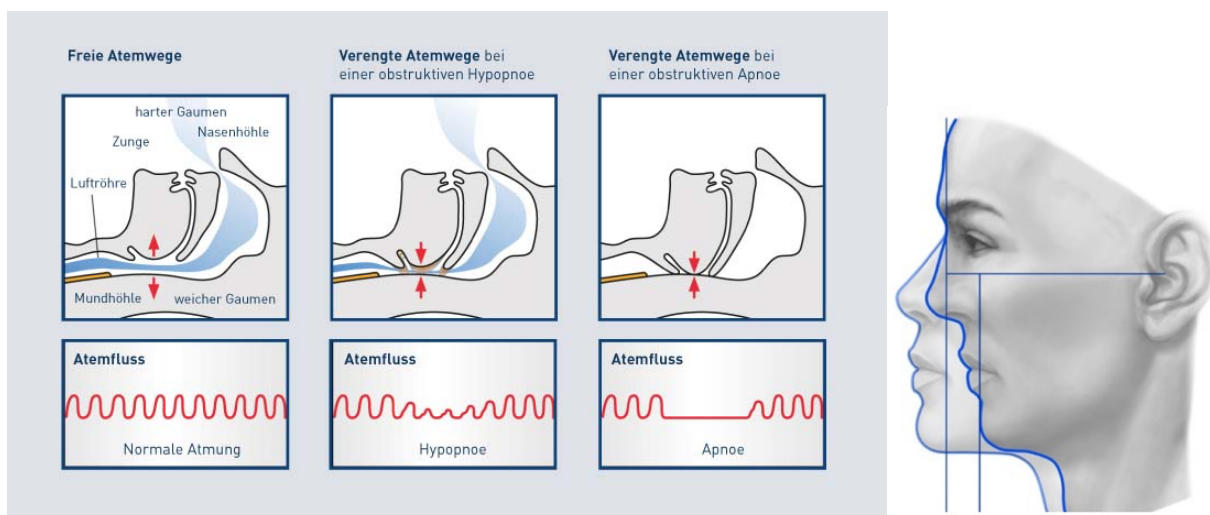
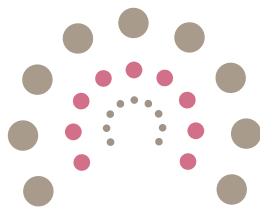


Bild links: www.medLexi.de / Bild rechts: www.schlafapnoe.de



Im Bereich der oberen Atemwege entspannen Muskeln bis hin zur Erschlaffung. Dies führt zu einer Vibrationsbereitschaft der Schleimhäute und Weichteile im Gaumen und Rachen. Es kommt zu Geräuschbildung, mal lauter, mal leiser – bekannt als „Schnarchen“ und für Partnerin oder Partner störend in der nächtlichen Ruhe.

Kommt es zusätzlich zu Atemaussetzern, die 10 Sekunden bis mehrere Minuten andauern können, spricht man von Apnoe.

Apnoen führen zu einem verminderten Sauerstoffgehalt des Blutes bei gleichzeitigem Anstieg des Kohlendioxidgehalts. Dieser Anstieg führt zu einem Atemimpuls und löst eine Weckreaktion des Körpers aus: Die Atmung setzt wieder ein. Dieser Atemimpuls aktiviert jedoch lediglich jene Körperfunktionen, die vorrangig eine Stressreaktion in Gang setzen und zu erhöhtem Blutdruck, Muskelanspannung und Herzschlag führen. Der Erholungsfaktor des Schlafs ist jetzt sehr stark eingeschränkt.

Was kann helfen? Neben einer Anpassung der Verhaltensmuster und des Lebensstils kann hier die Atemtherapie komplementärtherapeutisch zu einer Verbesserung des Wohlbefindens beitragen und hilfreiche sowie unterstützende Techniken und Instrumente zur Verfügung stellen.

Die Buteyko-Methode als hilfreiches Instrument

Buteyko ist eine **Atemtechnik**, die sehr wirkungsvoll ihren Einsatz finden kann.

Schnarchen und Apnoe haben meist mit falscher Atmung zu tun. Wir können einiges dafür tun, weniger oder gar nicht mehr zu schnarchen, indem wir lernen, unser eigenes Atemmuster wahrzunehmen und anzupassen.

Durch gezielte Übungen und den Einsatz spezieller Hilfsmittel gelingt es im Alltag anders zu atmen und dadurch auch das eigene Schlafverhalten positiv zu beeinflussen.

Mehr zu **Buteyko** finden Sie auf meiner Webseite.

Wie wäre es zusätzlich mit Muskeltraining für Lippen, Zunge und Rachen?

Starke Lippen wirken aus der Ferne auf den Rachen und sind ein wesentlicher Faktor zur Schnarchprophylaxe. Sie aktivieren die gesamte Muskelkette, bis ganz nach hinten zum Gaumen und spannen so das Rachenzelt auf.

Die **Zunge** ist der mit Abstand beweglichste Muskel in unserem Mund-Rachenraum. Daher ist das Erreichen der optimalen Mobilität und Kontrolle die Basis und Ausgangspunkt für alle weiteren, aufbauenden Übungen.



Im Bereich der **hinteren Zunge** beanspruchen wir erstmals das Areal der direkten Schnarch-Ursache. Zur autonomen Bewegung der hinteren Zunge - dem Zungengrund - bedarf es eines gestärkten Körperbewusstseins und einer erhöhten Sensibilität des Organs.

Im **Rachen** geht es darum, das **Gaumensegel** und die **tiefere Kehle** zu trainieren.

Probieren Sie doch einfach einmal folgende Übung ...

Gurgeln (Wirkung auf Rachen, Kehlkopf)

Nehmen Sie einen möglichst grossen Schluck **Wasser** in den Mund und **gurgeln** damit. Hören Sie kurz damit auf und halten das Wasser einen Moment lang still in der Kehle. Gurgeln Sie nun weiter, dieses Mal jedoch mit zusätzlichen Bewegungen vorne am Mund. Bewegen Sie die Lippen oder die Zunge in alle Richtungen; wie beispielsweise in die Mundwinkel, an die Lippen oder an den Zähnen entlang.

Spüren Sie dabei immer die plätschernde Wasserbewegung in der Kehle. Wie lange können Sie das Wasser in der Kehle halten, ohne zu schlucken?

Ich wünsche Ihnen alles Gute und grüsse Sie herzlich

Martina Pecka