



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# SCHNARCHEN

Für viele Menschen bedeutet das Leben an der Seite eines Schnarchers regelrechten Dauerstress. Wer schnarcht, kann zur Belastung für sich und für seine Umgebung werden.

### Wie entsteht das lästige Schnarchgeräusch?

Das Geräusch beim Schnarchen entsteht, wenn der Schlafende durch den geöffneten Mund atmet und durch die Verengung oder den Verschluss der Atemwege der Gaumensegel, das Halszäpfchen, die Rachenwand oder der Kehlkopfdeckel im Luftstrom des Einatmens zu schwingen beginnen.

### Ist Schnarchen gefährlich?

Meistens ist Schnarchen harmlos. Bei manchen Menschen wird aber die Luftröhre komplett blockiert, so dass es zu Atemaussetzern kommt. Der Schlafende erhält dann kurzfristig keinen Sauerstoff mehr. Dadurch erwacht er und wird erheblich in seinem Schlaf gestört.

Extrem lautes und unregelmässiges Schnarchen kann ein Hinweis auf diese Atempausen während des Schlafens (Schlafapnoe) sein. Schlafapnoe ist eine potentiell lebensbedrohliche Erkrankung. Vorwiegend sind übergewichtige Männer im mittleren Lebensalter betroffen. Da bei Schlafapnoe die Atmung im Schlaf gestört ist, erhält der Körper nicht genug Sauerstoff und erholt sich sehr schlecht. Dies führt zu Tagesschläfrigkeit, Konzentrationsstörungen und stellt eine erhebliche Belastung für das Herz-Kreislaufsystem dar.

### Was kann man dagegen tun?

- Die Schlafposition ändern:  
Kopf hoch lagern oder in der Seitenlage schlafen, keine Rückenlage!
- Bei einer behinderten Nasenatmung:  
Operationen (Mandel- Polypenentfernung) oder spezielle Nasenpflaster.
- Befeuchtung der Rachen- und Nasenschleimhaut:  
diverse Sprays rezeptfrei erhältlich.
- Eine Gewichtsreduktion ist sehr effektiv gegen Schnarchen.

- Alkoholkonsum reduzieren:  
Alkohol führt im Schlaf zu einer vermehrten Erschlaffung der Muskeln. Davon sind auch die Rachen- und Schlundmuskeln betroffen.
- Beruhigungsmittel oder Schlafmittel können ebenfalls Schnarchen auslösen.
- Bei häufigen Schlafapnoen und Tagesschläfrigkeit ist ein Besuch in der Schlafklinik und eventuell eine Anpassung einer Sauerstoffmaske für die Nacht angezeigt.

Möchten Sie mehr darüber erfahren? Kommen Sie doch in Baden oder Dättwil vorbei, wir beraten Sie gerne persönlich. Zusammen können wir einen individuellen Therapieverschlach zusammenstellen.



In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne zu Gesundheitsfragen aller Art. Gesundheitstipps zu anderen Themen (z.B. Heuschnupfen, Impfungen, Cholesterin etc.) stehen ebenfalls zur Verfügung.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Apotheke Wyss am Bahnhof  
Bahnhofstr. 36  
5400 Baden  
056 222 48 63  
[info@apotheke-wyss.ch](mailto:info@apotheke-wyss.ch)

Apotheke Wyss im Täfernhof  
Mellingerstr. 207  
5405 Baden-Dättwil  
056 202 30 30  
[daettwil@apotheke-wyss.ch](mailto:daettwil@apotheke-wyss.ch)