

## Tatort Schlafzimmer – Mann sägt in der Nacht

Immer mehr Frauen flüchten vor ihrem Partner, weil er so stark schnarcht!  
Ein immer größer werdendes Problem für viele Paare.  
Halten sie es neben ihrem schnarchenden Partner aus, so sind sie morgens todmüde.  
Ziehen sie mit ihrer Decke in ein anderen Zimmer, vermissen sie die Körpernähe.

Der Schnarcher - **rasselnd, knatternd oder vibrierend – verschläft meistens die unbewusste enorme Ruhestörung.**

Mit einer **Lautstärke von bis zu 90 Dezibel** macht das nächtliche Geräusch bisweilen einem Presslufthammer Konkurrenz.

### Wie kommt es zum Schnarchen?

Es entsteht in den meisten Fällen in den oberen Atemwege, zu denen Nasen, Mund und Rachen zählen.

Z.B. **durch das Erschlaffen der Weichteile** wie etwa dem Gaumensegel und Zäpfchen.

Eine krumme Nasenscheidenwand kann auch eine Rolle spielen.

### Einflüsse die das Schnarchen begünstigen

Alkohol : Am Besten man verzichtet bis 4 Stunden vor dem Bettgehen auf Alkohol, denn er entspannt die Muskulatur zusätzlich im Rachenraum.

Beruhigungsmittel und auch Schlafmittel erschlaffen ebenfalls die Muskulatur.

Schlafen sie auf dem Rücken ein, so verlagert sich die Zunge und der Unterkiefer bei der Entspannung nach hinten. Dadurch verengt sich der Luftstrom, sodass die Weichteile vibrieren.

Fettpölsterchen am Hals und Rachenraum verengen dort die Atemwege.



### Was ist ein Schlaf-Pnoe?

Bei einem Schlafpnoe ist die Verengung der Atemwege so stark ausgeprägt, dass es in der Nacht zu regelrechten **Atempausen** kommt.

Je nach Schweregrad können diese 5-40 Mal in der Stunde auftreten und **5 Sekunden und im Extremfall bis 3 Minuten** andauern.

Das Gehirn hat hierfür einen Notfallplan – es weckt den Schnarcher auf.  
Der Schnarcher erinnert sich nur nicht daran und fühlen sich tagsüber häufig unausgeruht und kann sich schwer konzentrieren.  
Die Atempausen führen durch die mangelnde Sättigung des Blutes mit Sauerstoff zu einer Belastung des Organismus.  
Der Schlafapnoe geht mit einem erhöhte Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall einher.

### **Wir hören so oft erschlaffen!**

Sind wir, wie so oft durch mangelnde Bewegung mit unserem Körper untrainiert?  
Können regelmäßiges Spielen von einem Blasinstrument, Singen und Atemübungen die Atemmuskulatur mobilisieren?

### **Bisher noch überhaupt nicht betrachtet**

Der ständige Stress lässt uns funktionieren.  
Der Körper ist in ständiger HOCH-Spannung und sucht als Gegenpol die ENT-Spannung.  
Ob durch das Essen – sich etwas Gutes zu gönnen  
einen leckres Glas Bier oder Wein - zum Genuss  
Sport – Gedanken verschieben durch „Zeitlaufen“  
Haben diese Dinge doch sehr viel mit nicht gelebten Emotionen zu tun.

Stress macht auf Dauer Krank. Der Körper übersäuert durch Fette, Zucker, Alkohol und flacher Atmung oder durch eine Überaktivierung der Muskeln. (Fitness falsch verstanden)

Eine Übersäuerung entsteht und bietet so einen Nährboden für Krankheiten.  
Denn durch die Einlagerungen von nicht verstoffwechselten Körperprodukten kommt es zu Verspannungen, die bei einer Weiterentwicklung sogar die Organe schwächt.  
Ein unangenehmer aber oft erfahrbarer Teufelskreis.