



Mit Fenchelstängeln gegen Schnarcher

NACHTRUHE

In einigen Schlafzimmern ist es so laut, als würde ein Lkw durch den Raum donnern. Denn manch ein Schnarcher bringt es auf 90 Dezibel. Ein Alptraum für diejenigen, die auf der anderen Bethälfte Erholung suchen. Vieles verspricht Abhilfe, doch nur wenig wirkt zuverlässig. Einiges sogar gar nicht. Von Fee Anabelle Riebeling

Schnarchen ist kein seltenes Phänomen. Aktuelle Zahlen belegen, dass mit zunehmendem Alter jeder zweite Mann und jede vierte Frau die Nacht über «sägen». Schon Dionysos, der Gott des Weines, soll rund 450 Jahre vor Christus darunter gelitten haben. Schliesslich schlugen ihn die jungen Frauen, mit denen er sich Erzählungen nach auch nachts umgab, mit dem Thyrsosstab, wann immer seine Atmung aussetzte. Heute greift niemand mehr zu einem solchen Stängel des Riesenfenchels, der an der Spitze mit Pinienkernen besetzt war. Stattdessen versuchen sich die Wachliegenden mit sanften Tritten oder Anstupsen zu helfen.

Altbewährt, doch unbequem

Schuld am schlafraubenden «Sägen» ist die erschlaffende Muskulatur im hinteren Rachenbereich. Denn im Schlaf entspannt der Körper. Dabei kommt es zu einer Verengung des Halses. Der Druck steigt, die Strömungsgeschwindigkeit der Luft verändert sich. Weichteile wie Gaumensegel und Zäpfchen beginnen zu flattern. Zudem können auch Kieferschiefstellungen oder eine zurückfallende Zunge die Atmung behindern. Das Resultat: die typischen Schnarchgeräusche. Besonders häufig ist dies der

Fall, wenn der Betroffene auf dem Rücken liegt. Denn dann wird der Unterkiefer nicht gestützt und der Schnarcher atmet durch den geöffneten Mund. Zu dieser Erkenntnis gelangten Mediziner schon früh. Deswegen versuchte man sich bereits im 19. Jahrhundert mit morgensternartigen Gegenständen zu helfen. Diese wurden dem lautstark Schlafenden auf den Rücken geschmalt, um ein Umdrehen zu verhindern. Im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg gab es sogar einen Erlass, wonach Schnarchern Kanonenkugeln in die Uniformrücken eingenäht werden mussten, damit sie ihre Einheit nicht durch ihre Geräusche verrietten. Eine Taktik, die auch heute noch hier und da angewendet wird. Die findige Hausfrau rät, einen Tennisball in den Pyjama zu nähen.

Kurioses Sammelsurium

Neben diesen kostenlosen «Hilfsmitteln» gibt es im Internet zahlreiche, zum Teil hochpreisige Produkte, die laut Herstellerinformationen «Wunder wirken». So sollen die Bügel der Anti-Schnarch-Brille die Sägergeräusche erkennen und LED-Lämpchen auslösen, die dem Betroffenen direkt ins Auge blinken und ihn so wecken. Der Muskelsimulator spannt die erschlafften Muskeln wieder

an. Bedauerliche Nebenwirkung, so berichten die, die ihn ausprobiert haben, an Schlaf ist nun auch für den Betroffenen nicht mehr zu denken. Als gut wird hingegen der «Schnarch-Schnuller» bewertet, der – richtig eingesetzt – das Übel bei der Wurzel packt und die Ursachen bekämpft.

Experten bevorzugen hingegen Methoden, deren Nutzen wissenschaftlich nachgewiesen ist wie beispielsweise die Kieferspange vom Zahnarzt oder das Atem-Trainingsgerät Spiro-Tiger. Ebenfalls positiv wirkt sich – man mag es kaum glauben – regelmässiges Didgeridoo-Spielen aus. Zu diesem Ergebnis kamen Zürcher Forscher. Der Grund: Die bei Schnarchern schlaffen Muskeln werden durch die spezielle Atemtechnik stark beansprucht und somit trainiert. Trotzdem gilt: Starke Schnarcher sollten sich auf jeden Fall ärztlich untersuchen lassen, denn das «Sägen» kann zu Sauerstoffmangel und lebensbedrohlichen Atemaussetzern, dem so genannten Schlaf-Apnoe-Syndrom, führen.

Weitere Anti-Schnarch-Kuriositäten gibt es im Schnarchmuseum: www.schnarchmuseum.de.



Einen schnarchenden Partner neben sich im Bett zu haben, kann die Nachtruhe empfindlich stören. Dagegen werden schon seit vielen Jahrzehnten alle möglichen und unmöglichen Mittelchen angeboten, wie diese Anzeige aus dem Jahr 1906 anschaulich beweist.

AM MARKT

Kissenduft

Besonders gut einschlafen lässt sich, wenn die Duftatmosphäre im Schlafzimmer stimmt. Ein Kopfkissenspray hilft, damit man in süss-duftige Träume sinken kann.

Organic Avenue Kissenspray (gelb), mit Mandarine, Lavendel und Ylang, erhältlich für 26 Franken bei Changemaker (Boutique oder Online) www.changemaker.ch

Es ist doch so herrlich, sich abends nach einem langen, anstrengenden Tag in ein wohlduftendes Bett zu kuscheln. Besonders wenn das Kopfkissen zart beduftet ist, lässt es sich besonders gut einschlafen. Zwei extra dafür gedachte Produkte haben wir für Sie entdeckt. Einfach über das Bett und das Kissen versprüht, sorgen sie für einen angenehmen Hauch und gleichzeitig einen ruhigen und entspannten Schlaf, umhüllt von einem Dufthauch.



Kopfkissenspray mit Lavendel (violett), Orangen-, Thymian-, Kamillen- und Rosenöl, erhältlich bei Tchibo für 7.95 Franken.

ANZEIGE

Liebe Gäste

Singapore Airlines mag das Mass der Dinge auf Langstrecken sein. Bei kulinarischen Höhenflügen in der Region heben Sie am besten mit uns ab.

Gasthaus

Adler



Gasthaus Adler | 7306 Fläsch
Telefon 081 302 61 64
www.adlerflaesch.ch

