

Wirkstoff

Lesestoff für den Fachhandel Selbstmedikation

2/2026



**Gesund bleiben
hinter der Theke**



stock.adobe.com/Antonioguillem

Mehr Ruhe im Bett

Schnarchen ist in der Regel harmlos. Es kann für den Partner oder die Partnerin die Nacht aber zur Qual werden lassen. Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun.

 Adrian Ritter

Es ist paradox: Schnarchen ist an sich keine Krankheit und eigentlich harmlos. Trotzdem kann es gravierende Auswirkungen haben. «Ich habe manchmal Betroffene in der Sprechstunde, die sagen: Helfen Sie mir, sonst geht meine Beziehung in die Brüche», sagt **Prof. Dr. med. Urs Borner**, Leiter der Hals-Nasen-Ohren-Poliklinik und der Sprechstunde für Schlafapnoe und Schnarchen am Inselspital Bern. So ist denn die erste Frage, die es für ihn zu klären gilt: Geht es um ein soziales oder ein medizinisches Problem? Medizinisch relevant ist Schnarchen dann, wenn es im Zusammenhang mit einer Schlafapnoe auftritt (vgl. Kasten auf Seite 27). Es sind vor allem jene Betroffe-

nen, die den Weg zu Urs Borner finden. Bei ihnen treten neben dem Schnarchen auch Atemaussetzer mit Schnappatmung auf und sie fühlen sich tagsüber müde, reizbar oder niedergeschlagen. Bei diesen Symptomen ist eine ärztliche Abklärung auf eine schlafbezogene Atmungsstörung empfohlen. Dazu gehört die Schlafapnoe, die gemäss Schätzungen bei rund fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung auftritt.

In Seitenlage schlafen

Viel verbreiteter ist das medizinisch harmlose Schnarchen. Schätzungen¹

sprechen von 40 bis 60 Prozent der Männer und 20 bis 40 Prozent der Frauen, die betroffen sind. Das Geräusch entsteht, wenn das Gewebe in Rachen und Gaumen durch den Luftstrom des Atmens zu vibrieren beginnt. Das geschieht umso eher, je weniger straff das Gewebe ist. Deshalb nimmt das Schnarchen im Alter zu, wenn das Gewebe schlaffer wird. Häufiger tritt Schnarchen auch bei Übergewicht auf, da das Gewebe durch das Eigengewicht schwerer ist und den Atemweg mehr einengt. Männer schnarchen häufiger als Frauen – ein Grund ist, dass Übergewicht bei ihnen häufiger vorkommt.

Aber auch eine simple Erkältung kann das Schnarchen verstärken. Sind die Schleimhäute geschwollen, verengt dies ebenfalls die Atemwege. Die eingearmte Luft muss dann mit höherem Druck durch die verengten Passagen strömen und bringt die Weichteile zum Vibrieren. «Auch bei Kindern führt eine Erkältung vermehrt zu Schnarchen, was im Normalfall kein Grund zur Besorgnis ist», sagt Urs Borner.

Rein anatomisch ist Schnarchen zudem häufiger, wenn man in Rückenlage schläft. Auch dabei werden die Atemwege verengt, denn die Schwerkraft lässt Zunge und Gaumensegel nach hinten fallen. Deshalb gilt die Seitenlage beim Schlafen als einfache Massnahme, um weniger zu Schnar-

Wenn das Schnarchen krankhaft ist: Schlafapnoe



Vom obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) spricht man, wenn beim Schlafen Atemaussetzer auftreten. Zwei Formen der Apnoe stehen im Zentrum: das zentrale und das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom – wobei es auch Mischformen gibt. Beim zentralen Schlafapnoe-Syndrom

liegt eine Störung des Atemantriebs vor. Bei der obstruktiven Form kommt es zu einem teilweisen oder kompletten Verschluss der Atemwege, weil die Muskeln im Rachen während des Schlafes erschlaffen. Neben erblichen Faktoren gibt es Risikofaktoren wie höheres Alter, Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum vor dem Schlafen. Männer sind zudem etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen. Auch die Symptome sind bei Männern und Frauen gemäss Lungenliga unterschiedlich ausgeprägt: Bei Männern gehören unregelmässiges Schnarchen, Atemaussetzer im Schlaf, Tagesmüdigkeit und Kopfschmerzen zu den häufigsten Symptomen. Bei Frauen sind es morgendliche Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen sowie Stimmungsschwankungen und Depressionen.⁶ Nicht alle, aber viele Personen mit Schlafapnoe schnarchen auch. Im Gegensatz zum harmlosen Schnarchen führen Atemaussetzer zu Stressreaktionen des Körpers. Schlafapnoe kann deshalb mittel- bis langfristig gravierende medizinische Probleme wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verursachen. Die Standardbehandlung der obstruktiven Schlafapnoe erfolgt mittels der CPAP-Therapie («continuous positive airway pressure»). Dabei wird während des Schlafens durch eine Maske ein Überdruck im Rachen erzeugt, der Atemaussetzer verhindern soll. Je nach Ursache können auch Zahnschienen und operative Verfahren zur Anwendung kommen. Auf lungenliga.ch kann man sein Schlafapnoe-Risiko online testen.



chen. Damit man sich nachts nicht automatisch in die Rückenlage zurückdreht, gibt es einige Tricks und Hilfsmittel – von eingenähten Tennisbällen im Pyjama bis zu speziellen Kissen und Apps, die vibrieren, sobald man in Rückenlage gerät.

Der Leidensdruck entscheidet

Welche anderen Ratschläge kann man Schnarchenden geben? HNO-Spezialist Borner betont: «Ausschlaggebend ist, wie gross der Leidensdruck ist.» Schlafe jemand allein, bemerke er meist nichts von seinem Schnarchen und störe auch niemanden. «Wer schnarcht, schläft häufig nicht schlechter. Daher besteht in einer solchen Situation kein Handlungsbedarf», sagt Borner. Anders sieht es aus, wenn Partner oder Partnerin darunter leiden.

«Es gibt keine Patentlösung», sagt **Peter Dobler**, dipl. Drogist HF und Geschäftsführer der Drogerie Dobler in Lachen (SZ). Aus gesundheitlicher Sicht sei es ohnehin empfehlenswert, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Entsprechend empfiehlt er auch beim Schnarchen, bei diesem Punkt anzusetzen. Wenn jemand anatomisch eine enge Nase hat, ist die Gefahr grösser, dass er nachts durch den Mund atmet. Dabei entstehen eher Schnarchgeräusche. Um die Nase zu weiten, gibt es Hilfsmittel wie Nasenklammern und Nasenpflaster. «Wir bekommen positive Rückmeldungen von Kundinnen und Kunden, dass dadurch das Schnarchen nachlässt», sagt Dobler.

Neben der Nase bieten auch Mund und Rachen Ansatzpunkte, um das Schnarchen einzudämmen: In der Nacht getragene Zahnschienen helfen, den Rachenraum zu vergrössern, indem sie den Kiefer nach vorne schieben. Zahnschienen lässt man sich am besten beim Zahnarzt anpassen. Daneben gibt es Gaumenspangen. Auch diese werden individuell angepasst. Sie stabilisieren das Gaumensegel, wodurch der Rachenraum offenbleibt.

Das Gewebe im Rachenraum straffen kann man auch ohne Hilfsmittel. Dabei hilft etwa Muskeltraining für die Zunge, wozu es Apps mit Übungen gibt. Eine Möglichkeit, die beim Schnarchen beteiligte Muskulatur zu stärken, bietet zudem das Blasinstrument Didgeridoo, was auch in Studien² bestätigt wird. «Ich habe beim Thema Schnarchen auch schon mein Didgeridoo ausgepackt und den Kunden demonstriert», sagt Dobler.

Schleimhäute feucht halten

Ein weiterer Ansatzpunkt gegen das Schnarchen sind die Schleimhäute im Nasenrachenraum. «Alles, was sie pflegt und feucht hält, ist sinnvoll und hilft auch, allfällige Schwellungen abzubauen und damit die Atemwege offener zu halten», sagt Borner. Dabei können Sprays, Spülungen, Inhalationen oder Lösungen zum Gurgeln zum Einsatz kommen. Solche Anwendungen können längerfristig eingesetzt

werden. Ausnahmen: Oxymetazolin- und Xylometazolin-haltige Sprays darf man höchstens während sieben Tage anwenden. Zu den dauerhaft möglichen Anwendungen gehören auch Nasensprays und -spülungen mit Meersalz. Nicht von ungefähr: «Die salzhaltige, feuchte Luft am Meer ist für die Schleimhäute wohltuend. Dieses Klima möchten wir auch mit der Nasenpflege erreichen», sagt Borner. Zudem empfiehlt Dobler, die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer bei rund 45 Prozent zu halten – im Winter allenfalls mithilfe eines Luftbefeuchters.

Das Gewicht reduzieren

Zu den wirkungsvollsten, aber schwierig umsetzbaren Massnahmen gegen das Schnarchen gehört die Gewichtsreduktion³. Nachgewiesen hilfreich ist zudem,

abends auf Alkohol⁴ und Schlafmittel⁵ zu verzichten, weil diese das Gewebe im Rachen schlaffer werden lassen.

Nützen alle erwähnten Ansätze nichts, lohnt sich das Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt und anschliessend allenfalls ein Besuch bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten. In gewissen Fällen können operative Methoden hilfreich sein, etwa um das Gaumengewebe zu straffen oder eine Nasenoperation, um die Atemwege zu weiten.

Ist der Leidensdruck beim medizinisch harmlosen Schnarchen hoch, lohnt es sich, verschiedene Ansätze zu probieren, sind sich HNO-Arzt Urs Borner und Drogist Peter Dobler einig. «Dann findet man fast immer eine Lösung», sagt Borner. Damit hoffentlich ein weiteres Produkt aus der Drogerie im Schlafzimmer möglichst überflüssig wird: Ohrenstöpsel in den verschiedensten Varianten. ■

Das vollständige
Literaturverzeichnis
finden Sie hier:

