

## Liegetipp Nr. 11 Schnarchen

***Wer kennt das nicht: Man versucht einzuschlafen aber der Partner oder die Partnerin schnarcht daneben kräftig und verhindert damit das eigene Einschlafen.***

### Das Problem

Schnarchen ist weit verbreitet und betrifft bis zu 1/3 der Bevölkerung. Männer schnarchen mehr als Frauen, allerdings holen diese nach der Menopause deutlich auf. Die hormonelle Veränderung wirkt sich auch auf das Gewebe im Gaumen aus. Die Schnarch Geräusche entstehen durch eine Behinderung des Luftflusses im Gaumenbereich. Dabei wird Weichteilgewebe durch die Luft zum Flattern gebracht. Es gibt anatomische Voraussetzungen die Schnarchen begünstigen, meist ist jedoch zunehmendes Alter, Übergewicht und die Schlafposition entscheidend. Auch was gegessen und getrunken wird kann einen Unterschied ausmachen. Schnarchen ist grundsätzlich harmlos und höchstens für den Partner störend. Setzt jedoch die Atmung des Schlafers regelmässig aus, weil das Weichteilgewebe im Rachen die Luftröhre vollständig verschliesst, sollte dies beim Arzt abgeklärt werden.

### Die Tipps

- Versuchen Sie auf der Seite zu Schlafen. Rückenschläfer schnarchen mehr.
- Achten Sie auf eine freie Atmung durch die Nase. Die Nasenschleimhäute dürfen nicht austrocknen. Ev. mit reinem Wasser befeuchten.
- Stellen Sie ein Glas Wasser neben das Bett. Ein trockner Rachen schnarcht schneller
- Richten Sie den Oberkörper um ca. 3-4cm auf. Wichtig: Nicht nur das Kopfteil hochstellen, sondern der ganze Oberkörper, mindestens vom Becken an.
- Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster
- Achten Sie auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer (45-65% rel. Feuchtigkeit)
- Treiben Sie Sport
- Alkohol, schweres Essen und Medikamente mit Muskelrelaxierender Wirkung sollten möglichst vermieden werden. Diese fördern das Schnarchen.

### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.