

DR. MIKE DILKES & ALEXANDER ADAMS

ENDLICH NICHT SCHNARCHER

Täglich
5 Minuten üben
und nie mehr
schnarchen

südwest

unter dem er steht. Anhaltender starker Druck in den Arterien kann Einrisse der Gefäßwände verursachen, die eine Gerinnungskaskade auslösen, welche wiederum zur Bildung eines Gerinnsels führt. Dies kann den Strom von sauerstoffreichem Blut fast vollständig blockieren, ähnlich wie wenn man auf einem Gartenschlauch steht und nur noch wenig Wasser hindurchfließt. Tritt ein solcher Riss in unmittelbarer Nähe des Gehirns auf, kann der Mangel an verfügbarem Sauerstoff einen Schlaganfall verursachen, in der Nähe des Herzens einen Herzinfarkt.

SCHNARCHEN UND ADIPOSITAS

Heute weiß man sehr viel über die schlechten Angewohnheiten, die zu den gerade beschriebenen Beschwerden führen. Insbesondere über die Risiken im Zusammenhang mit Übergewicht, aber auch mit Rauchen, Trinken und einer sitzenden Lebensweise. Das Schnarchen sollte unbedingt ebenfalls in diese Liste gefährlicher, freiwilliger Angewohnheiten aufgenommen werden.

Auch wenn wir oben auf die Gefahren der obstruktiven Schlafapnoe hingewiesen haben, ist es genauso wichtig, zu betonen, dass ganz normale Schnarcher und Schnarcherinnen (jede zehnte Frau und jeder vierte Mann) ebenfalls gefährdet sind.

Schlafapnoe verursacht konstante und regelmäßige Unterbrechungen des Sauerstoffstroms durch die Atemwege. Wegen dieser Unterbrechungen fließt weniger sauerstoffreiches Blut durch den Körper, und das Herz muss dementsprechend härter arbeiten. Dieses härtere Arbeiten führt zu einem Anstieg des Blutdrucks, das heißt, schwere Schnarcher und Schlafapnoiker sind auch hier wieder einem Risiko für Bluthochdruck ausgesetzt.

Es ist wichtig, den doppelten Effekt von Übergewicht und akutem Schnarchen zu erkennen, der darüber hinausgeht, dass eines das andere verursacht. Die diesbezüglichen statistischen Daten legen nahe, dass erwachsene Männer und Frauen sehr wahrscheinlich bereits Schnarcher sind, bevor ihr BMI den Punkt der Bildung von Ablagerungen in den Blutgefäßen erreicht. Ein hoher Blutdruck ist bei Schnarchern schon im Entstehen begriffen, wodurch die Gefahren der Fettleibigkeit dann noch viel realer werden und die Wahrscheinlichkeit ihres Eintretens umso größer ist.

Zusammenfassend sollte allgemein anerkannt werden, dass starkes Schnarchen oder Apnoe in Verbindung mit Übergewicht den Weg für eine Verkettung unglücklicher Umstände ebnet.

Die Übungen in Kapitel 8 können Schnarchen, das teilweise durch das

Körpergewicht einer Person verursacht wird, nicht vollständig beheben. Jedoch ist eine Zunahme des Muskeltonus in den drei in Kapitel 8 skizzierten Bereichen des Rachens und des Mundes von erheblichem Nutzen. Die Übungen sollten regelmäßig durchgeführt werden. Am besten, Sie stellen sich ein Trainingsprogramm zum Abnehmen zusammen und integrieren die Anti-Schnarch-Übungen. Die Kombination aus Gewichtsverlust und erhöhter Muskelspannung in Rachen und Mund wird sich schnell positiv auswirken und Ihnen lebensverändernde gesundheitliche Vorteile bringen.

Dieses Buchs will Ihnen zeigen, dass alles in Ihrem Leben durch Schnarchen negativ beeinflusst wird und Sie deshalb Maßnahmen ergreifen müssen, um das Schnarchen zu stoppen.

***** Typ-2-Diabetes, anormale Blutfette, metabolisches Syndrom, Krebs, Arthrose, Schlafapnoe, Adipositas-Hypoventilationssyndrom, Fortpflanzungsprobleme, Gallensteine und vorzeitiger Tod.*

PAARBEZIEHUNG UND SEX



Möglicherweise ist die am meisten dokumentierte Nebenwirkung des Schnarchens die Wirkung, die es auf andere, insbesondere auf den Bettpartner hat. Dies markiert den Punkt, an dem die nächtliche Gewohnheit über die soziale Stigmatisierung hinausgeht und zu einem Alltagsproblem wird.

Die extremsten Fälle sind jene, über die in den Medien berichtet wird. So wurden zum Beispiel die Ergebnisse einer australischen Studie veröffentlicht, in der 30 von 500 Frauen das Schnarchen als einzige Ursache für das Scheitern ihrer Ehe nannten. Wenn sechs Prozent der Ehen aufgrund einer weitgehend freiwilligen Gewohnheit scheitern, könnte man meinen, dass genügend Motivation zum Handeln da sein müsste. Aber offenbar ist die Gefahr, den Partner zu verlieren, vielfach nicht Grund genug, etwas gegen das Schnarchen zu tun. Wir wollen das Pferd einmal von hinten aufzäumen und die Auswirkungen des Schnarchens auf verschiedene Elemente einer Beziehung analysieren.

GETRENNT SCHLAFEN

Wie bereits erwähnt, beeinträchtigt ein durchweg gestörter Schlaf unsere Fähigkeit, während der Wachzeiten vernünftig zu arbeiten. Es ist nicht schwer, sich die Entwicklung einer Beziehung vorzustellen, wenn beide Partner ständig müde und gereizt sind, weil sie keinen erholsamen Schlaf finden. Die häufigste Lösung ist das Schlafen in getrennten Schlafzimmern.

Auf den ersten Blick scheint ja auch gar nichts dagegen zu sprechen, dass ein Paar diese Maßnahme ergreift, um eine glückliche Beziehung aufrechtzuerhalten. Viele Studien zur Schlafpsychologie zeigen jedoch, dass das Schnarchen letztlich trotzdem zu großem Unmut und sogar Depressionen führen kann. In der jüngeren Geschichte werden Beziehungen und erst recht die Ehe durch das Teilen eines Bettes definiert. Rund 40 Prozent der in der erwähnten Studie befragten Frauen waren aber irgendwann im Laufe der Beziehung in ein eigenes Schlafzimmer umgezogen.

Luxuriöse Bettenfirmen in den Vereinigten Staaten haben diese Tatsache als Chance erkannt, und inzwischen gibt es einen regelrechten Trend hin zum „Schnarchzimmer“. Das Argument ist, dass mit zunehmendem Wohlstand ein Bedürfnis nach mehr Komfort entstehe und es für erfolgreiche (oder vermeintlich erfolgreiche) Männer und Frauen unerlässlich sei, durchschlafen zu können. Diese Argumentation ist sicher nicht ganz falsch, aber es sollte dabei nicht vergessen werden, dass Schnarchen lediglich eine Gewohnheit ist und dementsprechend erst einmal natürliche Maßnahmen zur Eindämmung und sogar zum Stoppen des Schnarchens ergriffen werden sollten, bevor das getrennte Schlafen in Betracht gezogen wird.

SEX

Wenn die Drohung mit separaten Schlafzimmern immer noch nicht ausreicht, um Sie zu motivieren, mit dem Schnarchen aufzuhören, dann kann Sie mit ziemlicher Sicherheit ein viel zu wenig besprochener Nebeneffekt überzeugen:

Auswirkung des Schnarchens auf Ihr Sexleben

Der häufigste Grund, warum männliche Fitness-Enthusiasten keine Steroide verwenden, ist nicht einer von denen, die vielleicht naheliegen würden: Gefahr der Vergrößerung von lebenswichtigen Organen oder von Herzinsuffizienz, Angst vor Nadeln, medikamenteninduzierte Wutanfälle oder sogar Todesangst. Es sind vielmehr die Gerüchte und Geschichten über eine Verkleinerung der Hodengröße, die die meisten davon abhalten, Steroide zu nehmen.

Stellen Sie sich vor, es würde sich herausstellen, dass das Schnarchen Ihre Männlichkeit auf genau diese Weise beeinflusst. Plötzlich würden Unternehmen mit Hochdruck an neuen Produkten gegen das Schnarchen arbeiten. Tatsächlich ist diese Hypothese aber gar nicht so weit von der Wahrheit entfernt. Vielleicht werden Sie erschrecken, wenn Sie erfahren, dass Schnarchen eine Reihe von sexuellen Funktionsstörungen verursachen kann.